

অধ্যায় ৬

মানব আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন
(Bases and Direction of Human Behaviour)

বিষয়বস্তু

(ক) প্ৰয়োজন, প্ৰেৰণা, প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগৰ ধাৰণা
(Concept of Needs, Drives, Instincts and Emotion)

❖ প্ৰয়োজন (Needs)

❖ মানব শিশু আৰু তাৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ (Human Child and His Needs)

❖ প্ৰেৰণাসমূহ (Drives)

❖ প্ৰেৰণাৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব (Educational Significance of Drives)

❖ প্ৰবৃত্তি (Instincts)

❖ প্ৰবৃত্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Instincts)

❖ প্ৰবৃত্তি আৰু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া (Instincts and Reflex Action)

❖ প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মাজত সাদৃশ্য (Similarities between Reflex Actions and Instincts)

❖ প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মৌলিক পাৰ্থক্য (Fundamental differences between Reflex Action and Instincts)

❖ আবেগ (Emotion)

❖ আবেগৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Emotion)

❖ শিশুৰ জীৱনত আবেগৰ ভূমিকা (Role of Emotion in Child's life)

❖ আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তি (Emotion and Instinct)

❖ আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ পাৰ্থক্য (Difference between Emotion and Instinct)

❖ শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ ভূমিকা (Role of Emotion and Instinct in Education)

❖ প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া (Instinct and Emotional Reactions)

❖ অনুমানিত প্ৰবৃত্তি (Quasi Instincts)

- ❖ প্রবৃত্তিৰ পৰিশোধন আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন উপায়সমূহ (Modification of Instincts and its various Methods)
- ❖ প্রবৃত্তিৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব (Educational Significance of Instincts)
- ❖ মেক্‌ডুগালে আগবঢ়োৱা প্রবৃত্তিৰ তালিকা (List of Instincts forwarded by McDougall)
- (খ) অভ্যাস-ইয়াৰ গুৰুত্ব, গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰা (Habits - its importance, formation and dissolution of bad habits)
- ❖ অভ্যাসৰ স্বৰূপ (Nature of Habits)
- ❖ অভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Habit)
- ❖ সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰাৰ কিছুমান নীতি আৰু উপায় (Some Principles of Formation of Good habits and Dissolution of Bad habits)
- ❖ সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰাত পৰিয়াল আৰু শিক্ষকৰ ভূমিকা (Role of Family and Teachers in the formation of Good habits and Dissolution of Bad habits)

উদ্দেশ্যসমূহঃ

এই অধ্যায়টো পঢ়াৰ পিছত তুমি সমৰ্থ হ'বা -

- ☞ মানৱ আচৰণৰ বিষয়ে বুজাৰ বাবে মনোবিজ্ঞানৰ বিভিন্ন চিন্তাধাৰা আৰু এইবোৰৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে বুজিবলৈ,
- ☞ মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ নিৰ্ভৰ কৰা বিশেষ দিশসমূহৰ বিষয়ে বুজিবলৈ,
- ☞ প্ৰয়োজন, প্ৰেৰণা, প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগৰ বিষয়ে বুজিবলৈ,
- ☞ অভ্যাসৰ স্পষ্ট ধাৰণা লাভ কৰিবলৈ আৰু ভাল তথা বেয়া অভ্যাস গঠন সম্পৰ্কীয় প্ৰয়োজনীয় কথাবোৰ বুজিবলৈ,
- ☞ তোমাৰ নিজৰ প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগবোৰৰ বিষয়ে উপলব্ধি কৰিবলৈ আৰু আবেগ-প্ৰবণ আচৰণবোৰৰ সু-ফল আৰু কু-ফল সমূহৰ বিষয়ে জানিবলৈ
- ☞ নিজৰ আৰু আনৰ অভ্যাসমূলক কাম-কাজবোৰৰ শুদ্ধ মূল্যায়ন কৰিবলৈ।

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

প্ৰস্তাৱনা

তোমালোকে, সম্ভৱত ইতিমধ্যে মনোবিজ্ঞান সম্পৰ্কীয় ধ্যান ধাৰণাবোৰৰ বিষয়ে জানিবলৈ সক্ষম হৈছা। মনোবিজ্ঞানক আচৰণৰ বিজ্ঞান হিচাপে অভিহিত কৰা কথাখিনিও তোমালোকে নিশ্চয় জানিব পাৰিছা। এই ক্ষেত্ৰত আচৰণবাদৰ ধাৰণাটোৱে (School of Behaviourism) মনোবিজ্ঞানক আচৰণৰ দৃষ্টিভংগীৰে সূত্ৰায়িত কৰিছিল। আচৰণবাদৰ লগত প্ৰখ্যাত আমেৰিকান মনোবিজ্ঞানী জন ব্ৰডাচ ৱাটচনৰ (John Broadus Watson 1878-1985) নাম গভীৰভাৱে সংযুক্ত হৈ আছে। এই গৰাকী মনোবিজ্ঞানীয়ে আধুনিক মনোবিজ্ঞানৰ ক্ষেত্ৰত এটা নতুন আন্দোলনৰ গুৰি ধৰিছিল আৰু আচৰণবাদক মনোবিজ্ঞানৰ নতুন ধাৰা হিচাপে প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল।

মানৱ আচৰণ সম্পৰ্কীয় নানা কথাৰ লগত তোমালোকৰ পৰিচয় আছে। এনে পৰিচয়ৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আচৰণৰ বিষয়ে এটা যুক্তি যুক্ত বিচাৰ বিশ্লেষণ আগবঢ়াব পাৰিবানে? সাধাৰণতে মানৱ প্ৰাণী এটাৰ আচৰণ সম্পৰ্কীয় ধাৰণা বৰ সহজ প্ৰকৃতিৰ নহয়। সবল দৃষ্টিভংগীৰে ক'বলৈ হ'লে এটা মানৱ প্ৰাণীৰ চাৰিওফালে থকা নানা ধৰণৰ উদ্দীপকৰ প্ৰতি মানুহে যি দেহ-মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰে তেনে প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলাফলকে আচৰণ বুলি

কোৱা হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা এজন ব্যক্তিৰ প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপ, যেনে— তেওঁৰ চিন্তা-ভাৱনা, আবেগ-অনুভূতি আৰু বিভিন্ন দৈহিক কাৰ্যকলাপক বুজোৱা হয়। মানৱ আচৰণে এজন মানুহে অনুভৱ কৰা, ভাৱ বা চিন্তা কৰা আৰু কাৰ্যত লিপ্ত হোৱা— এই সকলো কাৰ্যকলাপকে বুজায়। প্ৰখ্যাত আমেৰিকান মনোবিজ্ঞানী জে. বি. ৱাটছনে তেওঁৰ বিশিষ্ট চিন্তা আৰু ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰাৰ বাবে আচৰণ শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰিছিল। আচৰণবাদ হৈছে এটা বিশেষ চিন্তাৰ ধাৰা যিটো ১৯১৩ চনত প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ৱাটছনে প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল। আচৰণবাদীসকলে মনোবিজ্ঞানক আচৰণৰ বিজ্ঞান হিচাপে বিবেচনা কৰিছিল আৰু জীৱন্ত প্ৰাণীৰ আচৰণৰ দৃষ্টিভংগী অনুধাবন কৰিয়েই মনোবিজ্ঞানৰ বিষয়বস্তুসমূহ নিৰ্বাচন কৰি লোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিছিল। আচৰণবাদীসকলৰ দৃষ্টিভংগীত মনোবিজ্ঞান সম্পূৰ্ণৰূপে প্ৰাকৃতিক বিজ্ঞানৰ (Natural Science) এটা বস্তুনিষ্ঠ নিৰীক্ষাত্মক (objective experimental) শাখা। গতিকে, আচৰণবাদীসকলৰ মতে মনোবিজ্ঞানৰ বিষয়বস্তু হৈছে সবল আৰু জটিল (simple and complex) প্ৰকৃতিৰ আচৰণ। ১৯১৪ চনত ৱাটছনে তেওঁৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ 'আচৰণ : তুলনামূলক মনোবিজ্ঞানৰ এটা প্ৰস্তাৱনা' (Behaviour : An Introduction to Comparative Psychology) শীৰ্ষক গ্ৰন্থখন প্ৰকাশ কৰি উলিয়ায়। ইয়াৰ কিছু বছৰ

পিছত অৰ্থাৎ ১৯১৯ চনত ৰাটছনৰ অন্য এখন কিতাপ 'এজন আচৰণবাদীৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা মনোবিজ্ঞান' (Psychology from the stand-point of a Behaviourist) প্ৰকাশিত হৈ ওলায়। এই গ্ৰন্থ দুখনত ৰাটছনে মনোবিজ্ঞান আৰু আচৰণবাদৰ ধাৰণাসমূহ সুন্দৰভাৱে বৰ্ণনা কৰিছিল। ইয়াত উল্লেখ কৰা ৰাটছনৰ দ্বিতীয় গ্ৰন্থখনত প্ৰাণীৰ মনোবিজ্ঞানৰ নীতিসমূহ মানৱ আচৰণৰ সমস্যাৰ দিশলৈ প্ৰসাৰিত কৰা হৈছিল। উল্লিখিত গ্ৰন্থ দুখনৰ উপৰি ১৯২৫ চনত ৰাটছনে তেওঁৰ তৃতীয়খন বিশিষ্ট গ্ৰন্থ 'আচৰণবাদ' (Behaviourism) লিখি উলিয়ায় য'ত তেওঁ এজন পৰিৱেশবিদৰ অৱস্থা আৰু মানুহৰ উন্নতিৰ বাবে বিস্তাৰিত অনুক্ৰমৰ (detailed programme) বিষয়ে বৰ্ণনা কৰে।

এনে সকলোবোৰ দিশ বিবেচনা কৰি আমি ক'ব পাৰো যে প্ৰাণীজগতৰ অন্যান্য প্ৰাণীৰ দৰে মানুহৰ প্ৰকৃত ৰূপটো আচৰণৰ মাধ্যমত প্ৰকাশ পায়। মানুহৰ দেহ মনৰ ধাৰাবোৰ বিকশিত হওঁতে আচৰণ প্ৰদৰ্শিত হৈ পৰে। প্ৰত্যেকগৰাকী ব্যক্তিয়ে নিজ নিজ আচৰণবোৰ ভিন ভিন ধৰণে প্ৰদৰ্শন কৰে। দৈহিক আৰু মানসিকভাৱে পৰিপক্ব ব্যক্তিৰ আচৰণ আৰু কোমল মনৰ শিশুসকলৰ আচৰণৰ মাজত ভিন্নতা থকা দেখা যায়। অভিজ্ঞতালব্ধ তথা পৰিপক্ব ব্যক্তিৰ আচৰণ হয় সংযত, উন্নত আৰু যুক্তিসাপেক্ষ।

আনহাতে কোমল মনৰ শিশুসকলৰ আচৰণ হয় জৈৱিক আৰু প্ৰবৃত্তিৰ দ্বাৰা পৰিচালিত।

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তি নিৰ্ভৰ কৰে কিছুমান বিশেষ দিশৰ ওপৰত। সেই দিশবোৰ হ'ল প্ৰয়োজন, প্ৰেৰণা, অভিপ্ৰায়, প্ৰবৃত্তি, অনুভবজনিত চিন্তা, আৱেগ, মানসিক জোঁট ইত্যাদি।

(ক) প্ৰয়োজন, প্ৰেৰণা, প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগৰ ধাৰণা (Concept of Needs, Drives, Instinct and Emotion)

প্ৰয়োজন (Needs)

জীয়াই থকাটো প্ৰতিটো জীৱন্ত প্ৰাণীৰে জীৱনৰ মূল লক্ষ্য। জীৱনক ধৰি ৰখা অথবা জীয়াই থকাৰ বাবে প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে নানা আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰি নিজৰ নিজৰ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিবলৈ অবিৰতভাৱে প্ৰচেষ্টা চলায়। প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিবলৈ অসমৰ্থ হ'লে জীৱন প্ৰক্ৰিয়া জটিল হৈ পৰে। এনে প্ৰয়োজন বুলি কোৱা কথাষাৰৰ সৰল অৰ্থ কি তোমালোকে জানানে? প্ৰয়োজন শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে আৱশ্যক। অৰ্থাৎ জীয়াই থকাৰ বাবে প্ৰাণীয়ে দৰকাৰী বুলি অনুভৱ কৰা সকলো বস্তু সামগ্ৰী, চিন্তা-চেতনা, ভাৱ-অনুভূতি ইত্যাদি সকলোবোৰকে প্ৰয়োজন হিচাপে ব্যাখ্যা কৰিব পাৰি।

বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ক্লড জমেইয়াৰে—
প্ৰয়োজনৰ সূত্ৰ দাঙি ধৰি কৈছে, 'প্ৰয়োজন জীৱৰ

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

এনে এক শাৰীৰিক আৰু মানসিক অৱস্থা যাৰ উপস্থিতিত জীৱই এক বিশেষ কৰ্মপ্ৰৱণতা অনুভৱ কৰে আৰু এক বিশেষ ধৰণৰ আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰে' (A need is the lack of something which, if present, would tend to further the welfare of the organism of the species, or to facilitate its usual behaviour - Kalusmeier)। তোমালোকে জানা যে প্ৰত্যেক জীৱে কিছুমান দৈহিক প্ৰয়োজন আছে। জীৱশ্ৰেষ্ঠ মানুহৰো জীৱন বক্ষাৰ বাবে কেতবোৰ প্ৰয়োজন আছে। সেই প্ৰয়োজনবোৰ দেহৰ ভিতৰত হোৱা পৰিৱৰ্তন আৰু ৰাসায়নিক কাৰ্যকলাপৰ ফলত দেখা দিয়ে। এনেধৰণৰ অৱস্থাৰ ফলত মানৱ দেহত কিছুমান অভাৱ পৰিলক্ষিত হয়। মানুহে সেই অভাৱবোৰ পূৰণৰ বাবে নানাধৰণেৰে চেষ্টা কৰি থাকে। অভাৱ যেতিয়ালৈকে পূৰণ নহয়, তেতিয়ালৈকে মানৱ মনত এটা অস্বস্তিকৰ অৱস্থাই গা কৰি থাকে। কেতিয়াবা দৈহিক প্ৰয়োজনৰ তাৰণা ইমানেই ক্ষীপ্ৰতৰ হয় যে, মানুহে মানুহক মৃত্যুৰ মুখলৈও ঠেলি দিয়ে।

ব্যক্তিৰ জীৱনত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰয়োজনীয়তা দেখা দিয়ে দৈহিক কাৰণৰশতঃ। মানুহে অনুভৱ কৰা দৈহিক প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণৰ বাবে মানুহক লাগে খাদ্য, পানী, বায়ু। পেটত অনুভৱ কৰা ভোক পূৰণৰ বাবে প্ৰয়োজন হয় খাদ্যৰ। পিয়াহত কেতিয়াবা আমাৰ কণ্ঠ

শুকানী যায়। পিয়াহৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ আমাৰ পানীৰ প্ৰয়োজন। বায়ুৰ অভাৱ হ'লে আমাৰ উশাহ-নিশাহ লোৱাত কষ্ট অনুভৱ হয় আৰু তেতিয়াই আমাৰ প্ৰয়োজন হয় বায়ুৰ। দিনৰ দিনটো কাম-কাজ কৰি আমি ভাগৰুৱা হৈ পৰো। সেই ভাগৰৰ পৰা মুক্ত হ'বলৈ আমাৰ প্ৰয়োজন হয় বিশ্রাম আৰু নিদ্ৰাৰ। এনেবোৰ প্ৰয়োজনৰ লগতে আন এবিধ শক্তিশালী প্ৰয়োজন হ'ল যৌন লালসা। যৌন লালসা পূৰণ কৰিবলৈ আমাৰ উত্তেজনামূলক ক্ৰিয়া আচৰণ প্ৰকাশিত হয়। যৌন প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিবলৈ যাওঁতে আমি বা যিকোনো জীৱই প্ৰতিবন্ধা বা বংশবন্ধাৰ দায়িত্ব পালন কৰিবলগা হৈ পৰে।

মানুহৰ অকল দৈহিক প্ৰয়োজনেই নহয়; মানসিক প্ৰয়োজনো আছে। শ্ৰেষ্ঠ জীৱ হিচাপে মানুহে কিছুমান মানসিক প্ৰয়োজন বোধ কৰা দেখা যায়। মানসিক আৰু বৌদ্ধিক বিকাশৰ বাবে মানসিক প্ৰয়োজনবোৰৰ গুৰুত্ব বিশেষ ধৰণৰ। মানুহে তেওঁলোকৰ নিঃসংগতা আঁতৰাবলৈ আনৰ সংগ ল'বলৈ বিচাৰে। মানুহ জ্ঞান পিপাসু, সেয়েহে জ্ঞান পূৰণ কৰিবলৈ কিতাপ পঢ়িবলৈ বিচাৰে। মানসিক প্ৰয়োজনৰ লগতে মানুহৰ কিছুমান আৱেগিক প্ৰয়োজনো আছে। মানুহৰ আৱেগিক জীৱনৰ বাবে মৰম-চেনেহ আৰু ভালপোৱা, সহৃদয়তা আদিৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ লগতে মানুহে প্ৰয়োজনবোধ কৰে ধন, ঐশ্বৰ্য-বিভূতি, ক্ষমতা, মান-যশ আৰু স্বাধীনতা আদিৰ।

মানব শিশু আৰু তাৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ (Human Child and His/Her Needs)

জীৱ মাত্ৰেই প্ৰয়োজন আছে যদিও মানুহ আৰু আন জীৱৰ মাজত থকা প্ৰয়োজনসমূহৰ ভিন্নতা আছে। বয়স্ক লোক আৰু শিশুৰ প্ৰয়োজনৰ মাজতো কিছু পাৰ্থক্য থকা দেখা যায়। বয়স্কসকলে নিজৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ নিজে নিজে পূৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। কিন্তু শিশু সকলে তেওঁলোকৰ দেহ-মানসিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিবলগীয়া হয়। বিশেষকৈ তেওঁলোকে নিজৰ মাক দেউতাকৰ ওপৰত অধিকভাৱে নিৰ্ভৰ কৰিবলগীয়া হয়। শিশুৰ বিকাশৰ গতি সামগ্ৰিক ৰূপত গঢ় দিবলৈ হ'লে পিতৃ-মাতৃ তথা অভিভাৱক সকলে দেহ-মানসিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ যত্নপৰ হ'ব লাগিব। শৈশৱকালত শিশুৰ প্ৰয়োজনসমূহ সঠিকভাৱে পূৰণ কৰিব নোৱাৰিলে পিছত বিসংগতিপূৰ্ণ অৱস্থা এটা আহি পৰাৰ সম্ভাৱনা অধিক।

শিশুসকলৰ জীৱনৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ হ'ল শাৰীৰিক গঠন আৰু বিকাশ। এনে বিকাশক বাস্তৱমুখী কৰিবলৈ হ'লে সিহঁতে অনুভৱ কৰা ভোক, পিয়াহ ইত্যাদিবোৰ সময়মতে পূৰণ কৰাৰ ব্যৱস্থা হাতত ল'ব লাগিব। পুষ্টিৰ খাদ্য, পৰিষ্কাৰ পানী, উপযুক্ত জলবায়ু,

পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আদিৰ ব্যৱস্থা কৰি শিশুৰ দৈহিক বৰ্ধনত অবিহণা যোগাব লাগিব।

শিশুসকলৰ বিকাশৰ বাবে খেল-ধেমালীৰো প্ৰয়োজন। সাধাৰণতে শিশুসকলক ক্ৰীড়াপ্ৰবণ বুলি ক'ব পৰা যায়। ক্ৰীড়া অথবা খেল-ধেমালীৰ মাধ্যমত শিশুসকলে নিজৰ অংগসঞ্চালন কৰিবলৈ সক্ষম হয়। খেল-ধেমালীয়ে শিশুক দৈহিক আৰু মানসিকভাৱে পৰিপুষ্ট কৰি তোলে। গৃহ আৰু বিদ্যালয়ত খেল-ধেমালীৰ ব্যৱস্থা কৰি শিশুৰ এনে ধৰণৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণ কৰিব পাৰি।

শিশুসকল অধিকভাৱে আৱেগপ্ৰবণ হৈ পৰা দেখা যায়। শিশুৰ আৱেগিক প্ৰয়োজনীয়তাসমূহো পূৰণৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। শিশুসকলৰ সুস্থ মানসিক বিকাশৰ বাবে মৰম-স্নেহ, আদৰ-সাদৰ, স্বাধীনতা আৰু নিৰাপত্তাৰ প্ৰয়োজন। শিশুৰ সামাজিক আৰু বৌদ্ধিক বিকাশ সম্ভৱ কৰি তুলিবলৈ হ'লে মানসিক তথা আৱেগিক প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। এনে প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণ কৰিব নোৱাৰিলে শিশু মানসিকভাৱে ৰুগ্ন আৰু অপৰাধপ্ৰবণ হৈ পৰিব পাৰে।

সকলো জীৱৰ ক্ষেত্ৰতে যৌন প্ৰৱণতা থাকে। শিশুৰ ক্ষেত্ৰতো ইয়াৰ অন্যথা নহয়। শৈশৱ কালত শিশু সাধাৰণতে আত্মকেন্দ্ৰিক হয়। সিহঁতে নিজৰ কৰ্মৰাজিৰ মাধ্যমেৰে যৌন প্ৰবণতাবোৰৰ শাম কটাৰ বিচাৰে। এনে

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

অৱস্থাটোৱেই হ'ল 'আত্মকাম'। সেয়েহে এই সময়ত অভিভাৱক তথা পিতৃ-মাতৃয়ে শিশুবোৰৰ ওপৰত নজৰ ৰাখি প্ৰয়োজনসমূহ সাৱধানে পূৰণ কৰাৰ ব্যৱস্থা হাতত ল'ব লাগে। তেতিয়াহে শিশুৰ বিকাশ পূৰ্ণগতিত সম্ভৱ হৈ উঠিব।

প্ৰয়োজনৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব (Educational Significance of Needs)

প্ৰয়োজনৰ বিভিন্ন দিশলৈ লক্ষ্য কৰি ক'ব পৰা যায় যে, ইয়াৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব আছে। মানুহৰ বাহিৰে আনবোৰ জীৱৰ প্ৰয়োজন-সমূহক সাধাৰণতে গতানুগতিক আৰু নতুনত্বহীন বুলি ক'ব পাৰি। তেনেবোৰ জীৱৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰয়োজনৰ কোনো পৰিৱৰ্তন হোৱা দেখা নাযায়। কাৰণ, দৈহিক প্ৰয়োজনীয়তা-সমূহ সাধাৰণতে সহজাত নহয়। ইয়াক শিক্ষাৰ প্ৰভাৱত সালসলনি কৰিব পৰা যায়। বিশেষকৈ মানসিক প্ৰয়োজনসমূহৰ শিক্ষাৰদ্বাৰা উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব পাৰি। ইয়াক উন্নত আৰু সুকৃতিপূৰ্ণ কৰিবলৈ হ'লে শিক্ষাৰ সহায় ল'বলগীয়া হয়। মানুহৰ দৈহিক প্ৰয়োজন-সমূহতকৈ মানসিক প্ৰয়োজনসমূহ অধিকভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। মানসিক প্ৰয়োজনসমূহ অধিকভাৱে বিকাশশীল আৰু শিক্ষালব্ধ হোৱা দেখা যায়। আৰু ইয়াৰ প্ৰভাৱ ব্যক্তিৰ জীৱনত তাৎপৰ্যপূৰ্ণ-ভাৱে পৰাও দেখা যায়।

আব্ৰাহাম মাচলোই আগবঢ়োৱা প্ৰয়োজনৰ শ্ৰেণীবিভাগ (Classification of Needs forwarded by Abraham Maslow)

প্ৰখ্যাত আমেৰিকান মনোবিজ্ঞানী আব্ৰাহাম মাচলোই প্ৰয়োজনসমূহৰ শ্ৰেণী বিভাজন ঘটাই পাঁচ প্ৰকাৰ বিশেষ প্ৰয়োজনৰ কথা উল্লেখ কৰিছিল। এনে প্ৰয়োজনসমূহ হৈছে :

- (i) শাৰীৰিক প্ৰয়োজন (physiological Needs),
- (ii) নিৰাপত্তাৰ প্ৰয়োজন (Safety Needs),
- (iii) ভালপোৱা আৰু অধিকাৰত্বৰ প্ৰয়োজন (Love and Belongingness Needs),
- (iv) সন্মান বা শ্ৰদ্ধাৰ প্ৰয়োজন (Esteem Needs) আৰু
- (v) আত্ম-বাস্তৱিকৰণৰ প্ৰয়োজন (Need for Self-actualization)

প্ৰেৰণাসমূহ (Drives)

প্ৰয়োজনসমূহৰ বিষয়ে জনাৰ পিচত তোমালোকে প্ৰেৰণাসমূহৰ বিষয়ে জনাটো অতিকৈ প্ৰয়োজনীয়। আমাৰ প্ৰয়োজনসমূহৰ লগত প্ৰেৰণাসমূহৰ ঘনিষ্ঠ সম্পৰ্ক আছে। প্ৰেৰণা শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে উদগনি বা উৎসাহ। প্ৰয়োজনৰ দৰে প্ৰেৰণাৰ সংজ্ঞা প্ৰদান কৰি মনোবিজ্ঞানী ক্লুউজমেইয়াৰে কৈছে, 'প্ৰেৰণা এক প্ৰকাৰ জীৱদেহ মনৰ প্ৰৱণতা, যি শৰীৰৰ ভাৰসাম্যৰ তাৰতম্য অথবা পেশী উত্তেজনা নাইবা কোনো এক বিশেষ শ্ৰেণীৰ উদ্দীপকৰ উপস্থিতি বা বিভিন্ন প্ৰকাৰে কৰা প্ৰতিক্ৰিয়াৰ

ফলত সৃষ্টি হয় আৰু এনে প্ৰেৰণা সদায় এক নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়' (A drive is a tendency initiated by shifts in physiological balance, tissue tension, sensitivity to stimuli of a certain class and response in any of a variety of ways that are related to the attainment of a certain goals - Klausmeier).

প্ৰেৰণা হ'ল ব্যক্তিৰ এবিধ উল্লেখযোগ্য মানসিক অৱস্থা। এই অৱস্থাতো ব্যক্তিৰ জীৱনলৈ আহে প্ৰয়োজনৰ তাড়নাই সৃষ্টি কৰা ক্ৰিয়াপ্ৰণ গতিশীলতাৰ ফলস্বৰূপে। শৰীৰৰ ভিতৰৰ যিবিলাক অৱস্থাই প্ৰাণীক একোটা বিশেষ কাম কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰায়, তেনে অৱস্থাতোৱেই হ'ল প্ৰেৰণা। প্ৰেৰণা হ'ল প্ৰাণীৰ ভিতৰত থকা এটা আভ্যন্তৰীণ প্ৰচেষ্টা। আমাৰ কিছুমান জৈৱিক আৰু মানসিক দাবী আছে। প্ৰেৰণাই সেই দাবীবোৰ পূৰণ কৰাৰ বাবে এবিধ অন্তৰ্নিহিত শক্তিৰ যোগান ধৰে। তাৰ ফলত আমি কাৰ্যত প্ৰবৃত্ত হওঁ। কিছুমান প্ৰেৰণা দৈহিক কাৰণত সৃষ্টি হয় আৰু সেই প্ৰেৰণাবোৰ সকলো জীৱৰ ক্ষেত্ৰতে একে ধৰণৰ হোৱা দেখা যায়। মনোবিজ্ঞানীসকলে প্ৰেৰণাক বহল অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। ব্যক্তিৰ দৈহিক আৰু মানসিক প্ৰয়োজনবোৰ পূৰণৰ বাবে কিছুমান মূল ক্ৰিয়াশক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়। সেই প্ৰয়োজনসমূহ পূৰাবলৈ যাওঁতে প্ৰস্তুতিৰ প্ৰয়োজন হয়। সেই প্ৰস্তুতিয়েই হ'ল প্ৰেৰণা।

প্ৰেৰণা মানৱ শৰীৰত জন্মগতভাৱে আহে বুলি ক'ব নোৱাৰি যদিও ইয়াৰ প্ৰভাৱ আৰম্ভণিৰ পৰাই থাকে। শৰীৰৰ কিছুমান অৱস্থাই ব্যক্তিক বিভিন্ন ধৰণৰ কৰ্ম সম্পাদন কৰিবলৈ উদগণি যোগায়। আমাৰ শৰীৰলৈ ভোকৰ প্ৰেৰণা আহে, পিয়াহৰ প্ৰেৰণা আহে। তেনেধৰণৰ প্ৰেৰণা অনুভৱ কৰাৰ লগে লগে আমি সজাগ আৰু সক্ৰিয় হৈ পৰো। মানুহ তথা আন আন জীৱৰ ক্ষেত্ৰতো যৌন প্ৰেৰণা থাকে।

প্ৰেৰণাৰ এটা নিৰ্দিষ্ট অৱস্থা থাকে। 'প্ৰেৰণা' ধাৰণাটোৰ গুৰি বৰ্তমানলৈ প্ৰকৃতভাৱে পোৱাটো সম্ভৱ হোৱা নাই। ইয়াৰ সৃষ্টি হওঁতে শৰীৰত কেনে ধৰণৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি হয় সেই বিষয়েও অধ্যয়ন সমাপ্ত হোৱা নাই। উইলিয়াম মেক্‌ডুগাল, চিগমাণ্ড ফ্ৰয়ড, চি. এল. হাল আদিৰ দৰে মনোবিজ্ঞানীসকলে প্ৰেৰণাৰ উৎস সম্বন্ধে নানা ধৰণৰ অধ্যয়ন কৰিছিল। মেক্‌ডুগালৰ দ্বাৰা নিৰ্ধাৰিত হোৱা প্ৰবৃত্তিসমূহকো প্ৰেৰণাদায়ক বুলি ক'ব পাৰি। প্ৰবৃত্তিবোৰে মানুহ আৰু অন্যান্য জীৱক কাৰ্যৰ প্ৰতি প্ৰেৰণা যোগায়। ফ্ৰয়ডৰ চিন্তাধাৰাত ইদ (Id) নামৰ শব্দটোৰ মাধ্যমত প্ৰেৰণাৰ কথা কোৱা হৈছিল। ইদৰ প্ৰবৃত্তিটোক সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ কাৰ্যৰ লগত তুলনা কৰিব পৰা যায়। ইদৰ প্ৰকৃতি বিবেচনাহীন ধৰণৰ। ইদৰ ভাল-বেয়া বিচাৰ কৰাৰ ক্ষমতা নাই। ই ব্যক্তিক অনিয়ন্ত্ৰিতভাৱে কাম কৰিবলৈ প্ৰেৰণা আনি দিয়ে। মনোবিজ্ঞানী চি. এল. হালে কৈছিল যে

সকলো ব্যক্তিৰ নানাধৰণৰ মৌলিক প্ৰেৰণা আছে। সেই প্ৰেৰণাসমূহে প্ৰয়োজন পূৰণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াৰ মাধ্যমত ব্যক্তিক বিভিন্ন কৰ্মত নিমগ্ন হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত অৰিহণা যোগায়।

প্ৰেৰণাৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব (Educational Significance of Drives)

‘প্ৰেৰণা’ নামৰ ধাৰণাটোৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব বিস্তৃত ধৰণৰ। আমি শিক্ষালাভ কৰিবলৈ পোৱা উদ্যমখিনিয়েই হ’ল প্ৰেৰণা। প্ৰেৰণাই কৰ্মখিনি নিয়াৰি তথা সুচাৰুৰূপে সম্পাদন কৰিবলৈ আমাক অনুপ্রাণিত কৰে। সমাজৰ বিভিন্ন প্ৰাপ্তত দেখিবলৈ পোৱা যায় যে, কিছুমান ল’ৰা-ছোৱালীয়ে ঘৰৰ পিতৃ-মাতৃয়ে কৰিব দিয়া যিকোনো কামকেই ইচ্ছা নাই, ভাগৰ লাগিছে আদিৰ দৰে অজুহাতৰ দোহাই দি কৰিবলৈ নিবিচাৰে। কিন্তু সেই একেবোৰ ল’ৰা-ছোৱালীয়ে লগৰ লগৰীয়া আৰু সমনীয়াবোৰৰ লগত দৌৰি-খেলি কৰ্মত প্ৰবৃত্ত হৈ থাকে। ইয়াৰ মূলতে থাকে প্ৰেৰণা। পিতৃ-মাতৃৰ কাম প্ৰেৰণাদায়ক নহয়, কাৰণ ইয়াক নকৰিলেও হ’ব কিন্তু লগৰীয়াৰ লগত নেখেলিলে লগৰীয়াসকলে বেয়া পাব। ব্যক্তিয়ে নিজৰ জীৱনৰ প্ৰয়োজনখিনি পূৰণ কৰাৰ বাবে লাভ কৰা প্ৰেৰণাখিনিৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য আছে। শিক্ষাৰ মাধ্যমত ব্যক্তিসকলৰ জৈৱিক প্ৰেৰণাৰ প্ৰকাশ গতানুগতিক অৱস্থাৰ পৰা উন্নত পৰ্যায়লৈ নিব পাৰি। শিক্ষালাভ কৰা ব্যক্তি আৰু

শিক্ষালাভ নকৰা ব্যক্তিৰ মাজত প্ৰকাশিত হোৱা ক্ষমা, তৃষ্ণা, যৌন প্ৰৱণতা একে ধৰণৰ যদিও প্ৰকাশৰ ভাবধাৰাৰ ক্ষেত্ৰত ভিন্নতা থাকে। শিক্ষালাভ কৰা ব্যক্তিৰ প্ৰকাশভংগী সংযত আৰু শালীন হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক। অৱশ্যে মানুহ আৰু আন জীৱৰ প্ৰকাশভংগীৰ পাৰ্থক্য থাকিবই। ব্যক্তিৰ প্ৰেৰণাবোৰ শিক্ষাৰ মাধ্যমত সংযত, শালীন আৰু সুৰুচিপূৰ্ণ কৰি তুলিব পৰা যায়।

প্ৰবৃত্তি (Instincts)

তোমালোকে ইতিমধ্যে প্ৰয়োজন আৰু প্ৰেৰণাসমূহৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিছাওঁক। প্ৰয়োজন আৰু প্ৰেৰণাসমূহৰ লগত ঘনিষ্ঠভাৱে সম্পৰ্কযুক্ত আন এটা বিশিষ্ট মানসিক অৱস্থা হৈছে অভিপ্ৰায়। অভিপ্ৰায়ক মানুহৰ শক্তিশালী মানসিক অৱস্থা হিচাপে গণ্য কৰা হয়। এনে শক্তিশালী মানসিক অৱস্থাসমূহৰ বাবেই আমি আমাৰ প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ সমৰ্থবান হৈ উঠোঁ। গতিকে অভিপ্ৰায় হৈছে ফললাভৰ বাবে গঢ়ি উঠা এবিধ বিশেষ মানসিক প্ৰস্তুতি। ইয়ে মানুহক কাৰ্যত লিপ্ত হ’বলৈ অদম্য শক্তি আনি দিয়ে। মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভংগীৰে অভিপ্ৰায়ক অভিষ্ট সাধনৰ উদ্দেশ্যে আগত ৰাখি সৃষ্টি হোৱা আৱেগ বুলি ক’ব পাৰি। অভিপ্ৰায়েই ব্যক্তিক কৰ্মৰ প্ৰতি উচটাই দিয়ে। ইয়াৰ উপৰি ই ব্যক্তিক কাৰ্য সম্পাদনৰ দিশলৈ অনুপ্রাণিত কৰি তোলে। ব্যক্তিসকলক কাম কাজত প্ৰবৃত্ত কৰাৰ উদ্দেশ্যটোৱেই হ’ল অভিপ্ৰায় (motive)।

আমি আমাৰ দেহ-মানসিক অৱস্থাত বিভিন্ন ক্ষেত্ৰৰ পৰা বিশেষ কিছুমান অভাৱ দেখিবলৈ পাওঁ। এনে অভাৱবোৰ পূৰণ কৰিবলৈ আমাৰ মনত আগ্ৰহে জন্ম লয়। তেতিয়াই আমাৰ মনত এবিধ জটিল অৱস্থাৰ সৃষ্টি হয়। এনে জটিল অৱস্থাটোৱেই হ'ল অভিপ্ৰায়। অভিপ্ৰায়ক কোনো এক ক্ৰিয়া আচৰণৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা মনোদৈহিক প্ৰস্তুতি বুলি ক'ব পৰা যায়। এনে মনোদৈহিক প্ৰস্তুতিৰ অন্তৰালত ক্ৰিয়াৰত হৈ থাকে আমাৰ প্ৰবৃত্তি সমূহৰ তীব্ৰ হেঁচা। গতিকে আমাৰ প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণৰ বাবে প্ৰেৰণাৰ আৱশ্যক আৰু প্ৰেৰণাৰ বাবে অভিপ্ৰায়ৰ প্ৰয়োজন। প্ৰয়োজন, প্ৰেৰণা, অভিপ্ৰায় এই সকলোবোৰৰ লগত সংযুক্ত হৈ আছে আমাৰ প্ৰবৃত্তিসমূহ। এনে প্ৰবৃত্তিসমূহনো কি অথবা এই শব্দটোৰ দ্বাৰা মানুহৰ কোনবোৰ শক্তি সামৰ্থৰ কথা বুজোৱা হয় চাওঁ আহাচোন। প্ৰবৃত্তি শব্দটোৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হৈছে 'Instinct'। এই 'Instinct' শব্দটো লেটিন ভাষাৰ 'Instinctus' শব্দটোৰ পৰা আহিছে। Instinctus শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে 'impulse' অৰ্থাৎ 'তাড়না'। প্ৰবৃত্তি শব্দটোৰ দ্বাৰা ইচ্ছা; বাসনা; স্বভাৱ আদিৰ কথা বুজোৱা হয়। মনোবৈজ্ঞানিক ধ্যান-ধাৰণা অনুসৰি প্ৰবৃত্তিৰ ব্যাখ্যা কিছু পৃথক প্ৰকৃতিৰ।

জীৱজগতৰ বিভিন্ন প্ৰাণীৰ কৰ্ম ক্ষমতা, কৰ্ম প্ৰণালী, জীয়াই থকা প্ৰণালী— এই সকলোবোৰ ভিন্ন ধৰণৰ। সকলোবোৰ প্ৰাণীয়ে,

জন্মসূত্ৰে জিনেটিক উপাদানৰ (Genetic factors) বিশেষ প্ৰভাৱৰ সহায়ত নিজৰ নিজৰ কৰ্ম ক্ষমতা পূৰ্বপুৰুষৰ পৰা লাভ কৰে। এই কৰ্ম ক্ষমতাৰ সহায়তে প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে চৌপাশৰ পাৰিপাৰ্শ্বিক অৱস্থাত বিভিন্ন সমস্যাৰ সমাধান কৰি জীৱনৰ অস্তিত্ব দৃঢ় কৰি ৰখাৰ বাবে কৰ্ম প্ৰৱণতা অনুভৱ কৰে আৰু বিভিন্ন কাৰ্যত লিপ্ত হৈ নিজ নিজ প্ৰয়োজন পূৰণৰ চেষ্টা চলায়। প্ৰাণীৰ এনে কৰ্ম প্ৰৱণতাত জৈৱিক (Biological) প্ৰয়োজনীয়তাৰ প্ৰভাৱ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। অৰ্থাৎ নিজস্ব জৈৱিক প্ৰয়োজন পূৰণ কৰি জীয়াই থকাৰ তাগিদাতে প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে পাৰিপাৰ্শ্বিক অৱস্থাৰ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানৰ বাবে যুঁজ কৰিবলৈ বাধ্য হৈ পৰে। সৰল কথাত প্ৰবৃত্তি সমূহ জীৱৰ জন্মসূত্ৰে লাভ কৰা অন্তৰ্নিহিত জৈৱিক প্ৰৱণতা। এই জন্মগত প্ৰৱণতা সমূহৰ সহায়তে প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে নিজ নিজ কাৰ্য ক্ষমতা লাভ কৰে আৰু অভিজ্ঞতাবিহীনভাৱে পৰিবেশৰ বিভিন্ন অৱস্থাৰ লগত নিজৰ আচৰণ স্বাভাৱিক ৰূপত খাপ খুৱাই ল'বলৈ সমৰ্থ হয়। এয়া হ'ল জীৱৰ, পৰিবেশৰ লগত খাপ খুৱাই জীয়াই থকাৰ বাবে কৰা মৌলিক প্ৰতিক্ৰিয়া। এই প্ৰতিক্ৰিয়াৰ মাজেদি প্ৰাণীয়ে নিজ নিজ দেহ-মানসিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। ইয়াৰোপৰি, প্ৰাণীৰ এনে কাৰ্য-প্ৰতিক্ৰিয়াত নিজস্ব জাতিগত বিশেষত্ব স্পষ্টৰূপত পৰিস্ফুট হয়।

মনোবিজ্ঞানীসকলৰ মতে প্ৰাণীৰ দেহ-মানসিক প্ৰয়োজন পূৰণৰ অবিৰত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ মাজত তিনিটা বিশেষ পৰ্যায় নিহিত আছে। সেয়া হ'ল : (ক) সংজ্ঞান বা ইন্দ্ৰিয়বদ্ধাৰা অনুভূতি আহৰণ (Cognition) (খ) অনুৰাগ উপলব্ধি (Affection) আৰু (গ) ক্ৰিয়াৰ প্ৰয়াস (Conation) কৰা।

প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে জীৱন যুঁজৰ বিশেষ কাৰ্যৰ প্ৰথম পৰ্যায়ত ইন্দ্ৰিয় অনুভূতি অথবা সংজ্ঞান (Cognition) লাভ কৰে আৰু তেনে কাৰ্যৰ প্ৰতি মনোযোগ প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ পৰবৰ্তী অৱস্থাত অৰ্থাৎ পৰিবেশৰ কোনো বিশেষ অৱস্থাৰ প্ৰতি সচেতন হৈ পৰাৰ পিচত জীৱৰ মানসিক জগতত উত্তেজনাৰ সৃষ্টি হয় আৰু দৈহিক সঞ্চালনৰ যোগেদি তাৰ আত্মপ্ৰকাশ ঘটে। এনেকৈ কোনো বিশেষ অৱস্থাৰ সংজ্ঞানে তাৰ প্ৰতি মানসিক অনুভূতিৰ সৃষ্টি কৰে আৰু প্ৰাণীয়ে সেই অৱস্থাৰ লগত সমোযোজন কৰাৰ বাবে ক্ৰিয়া-প্ৰবৃত্তিত লিপ্ত হয় আৰু অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। জীৱনৰ এনে গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰক্ৰিয়াৰে বিভিন্ন প্ৰাণীয়ে প্ৰবৃত্তিগত ক্ষমতাৰ সহায়ত নিজস্ব জৈৱিক প্ৰয়োজনৰ লগত জড়িত সমস্যাসমূহ সমাধান কৰি জীয়াই থকাৰ বাবে প্ৰচেষ্টা চলায়। সকলো প্ৰাণীৰে জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ এনে বিশেষ কাৰ্যত জন্মগত বৈশিষ্ট্য আৰু জাতিগত বৈশিষ্ট্য স্পষ্ট ৰূপত প্ৰতিফলিত হয়।

আধুনিক মনোবিজ্ঞানীসকলে আগবঢ়োৱা বিভিন্ন সংজ্ঞা বিশ্লেষণ কৰিলে প্ৰবৃত্তিৰ ধাৰণা আৰু অধিক স্পষ্ট হৈ পৰে। মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম মেকডুগালৰ মতে - 'যি সুপ্ত প্ৰৱণতাই জীৱক কোনো বিশেষ শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্ভুক্ত বিষয়ৰ প্ৰতি মনোনিবেশ কৰায় আৰু ইয়াৰ পৰিৱৰ্তনত এক বিশেষ আৱেগৰ উত্তেজনা আৰু কৰ্মপ্ৰেৰণা অনুভৱ কৰায় আৰু বিষয় বস্তুৰ লগত সম্বন্ধ ৰাখি এক বিশেষ আঁচৰণ প্ৰকাশ কৰায় সেয়াই প্ৰবৃত্তি।'

প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ৰ'চৰ মতে - 'কিছুমান বিশেষ পৰিস্থিতিত কিছুমান বিশেষ সুপ্ত আচৰণ প্ৰদৰ্শিত হয় যি শিকিব লগা নহয় আৰু যিবোৰ এক শ্ৰেণী জীৱৰ সকলোৰে মাজত সাধাৰণভাৱে উপস্থিত থাকে - এনে শক্তি আৰু আচৰণক প্ৰবৃত্তি আৰু প্ৰবৃত্তিগত শব্দৰ সহায়ত বুজোৱা হয়।'

মনোবিজ্ঞানী ভেলেনটাইনৰ মতে 'প্ৰবৃত্তি হ'ল এক জৈৱিক উদ্দেশ্য পূৰণৰ বাবে কৰা ক্ৰিয়া আচৰণ।'

অন্যান্য আধুনিক মনোবিজ্ঞানীসকলে প্ৰাণীৰ জন্মসূত্ৰে আহৰণ কৰা অপৰিৱৰ্তনীয় আটাইতকৈ জটিল ধৰণৰ ক্ৰিয়া আচৰণসমূহকে প্ৰবৃত্তিবুলি অভিহিত কৰিছে (The more complex types of inborn non-variable behaviours are described by some modern Psychologists as Instincts)।

জীৱৰ প্ৰবৃত্তিগত আচৰণ নিৰূপন কৰাৰ বাবে মেকডুগালে বিশেষ কেইটামান নিৰ্ণায়কৰ (criteria) কথা উল্লেখ কৰিছে। অৰ্থাৎ মেকডুগালৰ দৃষ্টিত প্ৰবৃত্তিগত আচৰণত লক্ষ্য কৰিব পৰা বিশেষ বৈশিষ্ট্য হৈছে :

- (ক) জটিল প্ৰকৃতিৰ চলন বা গতি সম্পৰ্কীয় কাৰ্য সমাধা কৰাৰ বাবে প্ৰবৃত্তিসমূহ উত্তৰাধিকাৰ সূত্ৰে লাভ কৰা যোগ্যতা বা সামৰ্থ্য (It is due to an inherited or unlearned ability to perform complex movements)।
- (খ) এনে গতি বা চলনসমূহ সকলোবোৰ প্ৰজাতিৰ প্ৰতিনিধিৰ মাজতে বিচাৰি পোৱা যায় (These movements are generally found among all members of the species)।
- (গ) প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তিগত চলন বা গতিৰ প্ৰস্থই প্ৰাণীক জীয়াই থকাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে। এই সকলোবোৰ প্ৰাণীৰ বিশেষ কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ উদ্দেশ্য সাধনৰ দিশলৈ পৰিচালিত হয় (Each set of instinctive movements helps to make it possible for the animal to live, all of them appear to be directed to serve some vital pur-

pose of the animal)।

মনোবিজ্ঞানী মেকডুগালে (Mc-Dougall) বিশেষ গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি মন্তব্য কৰিছিল যে প্ৰবৃত্তিবোৰ হৈছে প্ৰাণীৰ মানসিক প্ৰৱণতা যিবোৰে দৈহিক গঠন প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰি বিশেষ লক্ষ্য আহৰণৰ দিশলৈ পৰিচালিত হয়।

- (ঘ) প্ৰায়বোৰ ক্ষেত্ৰতে মানুহৰ বিশেষ কিছুমান প্ৰবৃত্তি উন্নত ধৰণৰ প্ৰাণীৰ সৈতে একে প্ৰকৃতিৰ। এনে সাদৃশ্যতাৰ অধিক প্ৰয়োজনীয় সমৰ্থনকাৰী (প্ৰমাণকাৰী) মূল্য আছে (In many cases, a human instinct is common to the higher animals. This similarity is of important corroborative value)।
- (ঙ) মেকডুগালে এটা নিৰ্দিষ্ট আৰ্হিৰ আচৰণৰ লগত এটা নিৰ্দিষ্ট আবেগৰ উপস্থিতিৰ ওপৰত বিশ্বাস ৰাখিছিল (McDougall puts his trust mainly in the presence of a distinct emotion with a more or less definite pattern of behaviour)।

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

প্ৰবৃত্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Instinct)

প্ৰবৃত্তিসমূহৰ বিশেষ কিছুমান বৈশিষ্ট্য আছে। এনে বৈশিষ্ট্যসমূহ উপলব্ধি কৰাৰ বাবে তোমালোকে তলত দিয়া বিশেষ কথাবোৰৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰাচোন। অৰ্থাৎ, তলত দিয়া বিশিষ্ট দিশসমূহে প্ৰবৃত্তিসমূহৰ নানাধৰণৰ বৈশিষ্ট্য প্ৰকাশিত কৰে :

- ১। প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে জন্মগতভাৱে পূৰ্বপুৰুষৰ পৰা উত্তৰাধিকাৰ সূত্ৰে প্ৰবৃত্তিসমূহ লাভ কৰে। অৰ্থাৎ প্ৰবৃত্তিসমূহ জীৱৰ বংশানুক্ৰমিক অথবা জিনেটিক ক্ষমতা।
- ২। প্ৰবৃত্তিসমূহ অশোধিত (crude) শক্তি। এই শক্তিসমূহ শোধিত (refined) বা সংশোধিত (Modify) আৰু উন্নীত কৰিব পাৰি।
- ৩। প্ৰাণীজগতৰ উচ্চ শ্ৰেণীৰ প্ৰাণীৰ প্ৰবৃত্তি সংশোধনৰ ক্ষমতা অধিক।
- ৪। প্ৰবৃত্তিগত কাৰ্যত জীৱৰ জাতিগত চৰিত্ৰ আৰু বৈশিষ্ট্য পৰিস্ফুট হয়।
- ৫। আত্মৰক্ষা (self-defence) আৰু জাতিৰক্ষা বা বংশ ৰক্ষা (race-preserving) এই দুয়োটাই প্ৰবৃত্তিমূলক কাৰ্যৰ অন্তৰ্ভুক্ত গভীৰভাৱে ক্ৰিয়া কৰা মূল শক্তি।
- ৬। প্ৰবৃত্তিসমূহৰ প্ৰভাৱ জীৱৰ গোটেই জীৱনজুৰি পৰিলক্ষিত হয়।

- ৭। জীৱৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিভিন্ন স্তৰত প্ৰবৃত্তিসমূহৰ প্ৰকাশ বেলেগ বেলেগ ধৰণে ঘটে।
- ৮। প্ৰবৃত্তিমূলক কাৰ্যত আৱেগৰ প্ৰাধান্য অধিক হয়।
- ৯। জীৱৰ মনোজগতৰ নিৰ্জ্ঞান অথবা অচেতন (unconscious) স্তৰটোৱেই সকলোবোৰ প্ৰবৃত্তিৰে উৎস স্থল। অচেতন মনৰ ক্ৰিয়া স্বেচ্ছাচাৰমূলক। অৱশ্যে জীৱৰ অচেতন মনৰ স্বেচ্ছাচাৰমূলক প্ৰবৃত্তিগত কাৰ্যত নিজস্ব জৈৱিক তাৰণা আৰু বিশেষ উদ্দেশ্য নিহিত হৈ থাকে।
- ১০। বিশেষ কিছুমান প্ৰবৃত্তিগত কাৰ্যত বিশ্বজনীন (universal) বৈশিষ্ট্য পৰিস্ফুট হয়। সন্তানৰ প্ৰতি মাতৃৰ স্নেহ বিশ্বজনীন। প্ৰবৃত্তিসমূহৰ দৰে আন কিছুমান বিশেষ গুৰুত্বপূৰ্ণ জন্মগত ক্ষমতা আছে। এনে ক্ষমতাসমূহৰ প্ৰবৃত্তিসমূহৰ লগত বিশেষ সম্পৰ্ক আছে। এইবোৰ ক্ষমতাক প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া (Reflex Action) বুলি কোৱা হয়। এনে প্ৰতিবৰ্ত ক্ষমতাসমূহ প্ৰবৃত্তিতকৈ পৃথক যদিও প্ৰবৃত্তিবোৰৰ দৰে এইবোৰো জন্মসূত্ৰে লাভ কৰা ক্ষমতা। আমাৰ প্ৰতিবৰ্ত ক্ষমতাসমূহ কেতিয়াবা কেতিয়াবা প্ৰবৃত্তিসমূহৰ দৰে একে যেন অনুভৱ হয়। অৱশ্যে প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তি সমূহৰ মাজত বিশেষ পাৰ্থক্য নথকা

নহয়। তলত এইবোৰৰ বিষয়ে বিতংভাৱে-
আলোচনা কৰা হৈছে।

প্ৰবৃত্তি আৰু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া (Instinct and Reflex Action)

প্ৰখ্যাত মনোবিদ মেকডুগালৰ মতে প্ৰাণীয়ে বংশানুক্ৰমিকভাৱে লাভ কৰা প্ৰবৃত্তি অথবা জন্মগত ক্ষমতাসমূহৰ দৰে প্ৰতিক্ষিপ বা প্ৰতিবৰ্ত সঞ্চালন (reflex movements) সমূহো জন্মসূত্ৰে লাভ কৰে। অৰ্থাৎ প্ৰবৃত্তি সমূহৰ দৰে প্ৰতিক্ষিপ সঞ্চালন ক্ষমতাও সহজাত ক্ষমতা। সবলদৃষ্টিত প্ৰতিক্ষিপ অথবা প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া প্ৰাণীৰ সহজাতভাৱে অথবা স্বতঃস্ফূৰ্তভাৱে সম্ভৱ হোৱা সংবেদী (sensorium) আৰু সঞ্চালনধৰ্মী (motorium) সংযোগৰ সহায়ত নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়। এনে কাৰ্যত প্ৰাণীয়ে অপৰিবৰ্তনীয় আচৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰে প্ৰয়োজনীয় ভাৱে পৰিবেশৰ প্ৰতি প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰে। একান্ত দৈহিক প্ৰয়োজনৰ তাগিদাত সম্পূৰ্ণ নিয়মবিহীনভাৱে এনে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ প্ৰাণীয়ে বাধ্য হৈ পৰে। সৰ্বাত্মক দৃষ্টিত প্ৰতিক্ষিপসমূহ প্ৰাণীয়ে সহজাতভাৱে আহৰণ কৰা বিশেষ মনোদৈহিক ক্ষমতাহে (Psychophysical capability)।

প্ৰতিক্ষিপ বা প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ উদাহৰণ হিচাপে : চকু পিৰিকিওৱা (blinking reflex), হাঁচিওৱা (sneezeing reflex), কাঁহ উঠা (cough reflex) ইত্যাদি।

প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মাজত সাদৃশ্য (Similarities between Reflex Action and Instincts)

প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিমূলক আচৰণৰ মাজত বিশেষ কিছুমান সাদৃশ্য আছে। এনে সাদৃশ্যসমূহ প্ৰধানতঃ তলত দিয়া ধৰণৰ —

- ১। প্ৰতিক্ষিপ বা প্ৰতিবৰ্ত সঞ্চালন ক্ষমতা আৰু প্ৰবৃত্তিগত ক্ষমতা উভয়ে সহজাত ক্ষমতা।
- ২। প্ৰবৃত্তিসমূহৰ দৰে প্ৰতিবৰ্ত সঞ্চালন ক্ষমতাসমূহৰো উৎসস্থল হৈছে প্ৰাণীৰ নিৰ্জ্ঞান অথবা অচেতন মন।
- ৩। প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়া উভয়তে প্ৰাণীৰ দেহৰ বিভিন্ন অংশৰ ক্ৰিয়া প্ৰকট হৈ থাকে।
- ৪। জ্ঞান অভিজ্ঞতাৰ সহায়ত প্ৰবৃত্তি আৰু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া কোনোটোৱেই নাইকিয়া কৰিব নোৱাৰি।
- ৫। প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তি উভয়তে জীৱৰ সহজাত দেহ-মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশিত হয়।

প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মৌলিক পাৰ্থক্য (Fundamental differences between Reflex Action and Instincts):

প্ৰবৃত্তি আৰু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ মাজত বিশেষ সাদৃশ্য থকা সত্ত্বেও বিশেষ কিছু মৌলিক

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

পাৰ্থক্যও আছে। এনে পাৰ্থক্যসমূহ আমি তলত দিয়া ধৰণে ব্যাখ্যা কৰিব পাৰোঁ :

- ১। প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াসমূহতকৈ প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়াসমূহ অধিক জটিল ধৰণৰ।
- ২। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়াসমূহ জ্ঞান অভিজ্ঞতা আৰু শিক্ষাৰ সহায়ত সংশোধিত কৰি (Instinctive activities can occur in modified ways) ল'ব পাৰি কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ এনে সংশোধন অসম্ভৱ।
- ৩। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণীৰ দেহ-মনৰ আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ পায়। কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া প্ৰাণীৰ সহজাতভাৱে অথবা স্বতঃস্ফূৰ্তভাৱে সম্ভৱ হোৱা সংবেদী (sensorium) আৰু সঞ্চালনধৰ্মী (motorium) সংযোগৰ ক্ৰিয়াহে।
- ৪। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়াৰ দেহ-মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ অতি দীৰ্ঘস্থায়ী কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ অতি ক্ষণস্থায়ী।
- ৫। জ্ঞান অভিজ্ঞতা আহৰণ আৰু জীৱনৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰিপক্বতাৰ লগে লগে প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়াৰ প্ৰতিক্ৰিয়া আৰু প্ৰভাৱবো পৰিৱৰ্তন ঘটে। কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ প্ৰতিক্ৰিয়া সমগ্ৰ জীৱনজুৰি একেই ধৰণৰ হয়।
- ৬। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়া আচৰণ উদ্দেশ্যধৰ্মী নহয়। ই কিছু পৰিমাণে স্বতঃস্ফূৰ্ত।

- ৭। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়া আচৰণত বুদ্ধিৰ প্ৰভাৱ পৰিলক্ষিত হয় কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াত বুদ্ধিৰ কোনো চাপ নাথাকে।
- ৮। প্ৰবৃত্তি প্ৰাণীৰ মস্তিষ্ক ক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত আৰু পৰিচালিত কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া মেৰুমজ্জাৰ দ্বাৰাহে পৰিচালিত।
- ৯। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়া আচৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰাণীৰ সমগ্ৰ দেহত প্ৰতিফলিত হয় কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ প্ৰতিক্ৰিয়া শৰীৰৰ কোনো এক বিশেষ ক্ষেত্ৰতহে প্ৰতিফলিত হয়।
- ১০। প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰভাৱ ব্যক্তিৰ চৰিত্ৰ তথা ব্যক্তিত্ব উভয় দিশতে পৰিলক্ষিত হয় কিন্তু প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ এনে ক্ষেত্ৰত পৰিলক্ষিত নহয়।

আৱেগ (Emotions)

মানুহৰ নানাধৰণৰ জন্মগত ক্ষমতা আৰু বিশেষত্বৰ ভিতৰত আৱেগ এটা বিশেষ ক্ষমতা। আৱেগৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হৈছে 'Emotion'। এই 'Emotion' শব্দটো লেটিন ভাষাৰ 'Emovare' শব্দটোৰ পৰা আহিছে। 'Emovare' শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে 'disturb' অৰ্থাৎ বিৰক্ত কৰা; আলোড়িত কৰা ইত্যাদি। সাধাৰণ দৃষ্টিভংগীত আৱেগৰ অৰ্থ হৈছে ব্যাকুলতা; ব্যগ্ৰতা; উৎকণ্ঠা ইত্যাদি। শব্দগতভাৱে আৱেগৰ অৰ্থ হৈছে উৎকণ্ঠা, উত্তেজনাবোধ। ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত আৱেগ ব্যক্তিত্বৰ

এক প্রত্যক্ষ, একান্তভাবেই ব্যক্তিগত মনোরস্থা।

দৈনন্দিন জীৱনত আমি আটাইয়ে নানা কাৰণত উৎকণ্ঠা, উত্তেজনা বোধৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰোঁ। পৰীক্ষাৰ ফলাফল ওলাব বুলি জানিলে তোমালোকৰ কেনে লাগে ভাবাচোন। বহু দূৰত থকা তোমাৰ কোনো এজন একেবাৰে আপোন মানুহ বহুদিনৰ বিৰতিৰ পিছত ঘৰলৈ আহিলে কেনে লাগে ভাবি চোৱাচোন। এনেকৈ জীৱনৰ নানা পৰিবেশ পৰিস্থিতিত আমি ব্যাকুলতা; ব্যগ্ৰতা; উৎকণ্ঠা আদিৰ অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰো যিবোৰক সবলভাৱে আৱেগিক অভিজ্ঞতা হিচাপে অভিহিত কৰিব পাৰি।

সবল দৃষ্টিত আৱেগ একপ্ৰকাৰ জটিল অনুভূতি। এনে অনুভূতি প্ৰীতিকৰ আৰু অপ্ৰীতিকৰ এই দুই ভাগত বিভক্ত। আৱেগিক অনুভূতি যেতিয়া প্ৰীতিকৰ হয় তেতিয়া মানুহে আনন্দ, সন্তুষ্টি, হাঁহি, ধেমালি আদিৰে তেনে অনুভূতি প্ৰকাশ কৰে আৰু যেতিয়া এনে অনুভূতি অপ্ৰীতিকৰ হয় তেতিয়া দুঃখ, মনোব্যথা, হতাশা, চকুৰপানী আদিৰে তেনে অনুভূতি প্ৰকাশ কৰে।

আৱেগৰ সংজ্ঞা প্ৰদানৰ ক্ষেত্ৰত মনোবিজ্ঞানীসকলৰ দৃষ্টিভংগী ভিন ভিন। আধুনিক কালৰ কিছু সংখ্যক মনোবিদে আৱেগক দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা এক প্ৰকাৰৰ সংবেদন বুলি আখ্যা দিছে। আন কিছুমানে আকৌ অতীতৰ সুখ-দুখৰ অভিজ্ঞতাৰ পুনৰ অভ্যুদয়কে

আৱেগ বুলি ক'ব খোজে।

প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী উডৱৰ্থৰ মতে 'আৱেগ হৈছে ব্যক্তিক সঞ্চালিত অথবা আন্দোলিত কৰা অৱস্থা।' (Emotion is a moved or stirred up state of the individual - *Woodworth*)

গেট্চৰ (Gates) মতে 'আৱেগ হ'ল এটা প্ৰয়াস য'ত ব্যক্তি সঞ্চালিত নাইবা উত্তেজিত হয়।' (Emotion is an 'episode' in which the individual is moved or excited - *Gates*)

প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী মেকডুগালৰ মতে 'আৱেগ হ'ল মানসিক উত্তেজনা ভৰা আৰু বাহ্যিক প্ৰকাশ থকা এক প্ৰকাৰৰ অমার্জিত আচৰণ।' (Emotion is an unlearned reaction rich in mental content and accompanied by latent expression - *McDougall*.)

আধুনিক কালৰ বস্তুবাদী মনোবিজ্ঞানী-সকলৰ দৃষ্টিত 'আৱেগ হ'ল জন্মসূত্ৰে লাভ কৰা আৰু ক্ৰমবিকশিত এক চাহিদা।'

আৱেগৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Emotion)

আৱেগৰ বিশেষ কিছুমান বৈশিষ্ট্য আছে। তোমালোকে যেতিয়া আৱেগিক তাড়নাত ভূগিবলগীয়া হয় তেতিয়া তোমালোকৰ কেনে লাগে ভালকৈ লক্ষ্য কৰিবাচোন। আৱেগহীনভাৱে

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

জীৱন লাভ আৰু জীৱন পৰিচালনা কৰাটো সম্ভৱ নে? আৱেগবোৰ নথকা হ'লে আমাৰ কিবা ক্ষতি হ'লহেঁতেন নেকি? এনেবোৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ বিচাৰি লোৱাৰ বাবে আৱেগৰ বৈশিষ্ট্যবোৰলৈ লক্ষ্য কৰাচোন। এনে বৈশিষ্ট্যবোৰ আমি তলত দিয়া ধৰণে উল্লেখ কৰিব পাৰোঁ :

- ১। আৱেগ ব্যক্তিত্বৰ এক প্ৰত্যক্ষ, একান্তভাৱেই ব্যক্তিগত মনোৱস্থা। মানুহৰ আৱেগজনিত ক্ষেত্ৰৰ ৰূপৰেখাটি গঠিত হয় কিছুমান অতি সবল আৰু প্ৰাথমিক আৱেগ যেনে— ভয়, তৃষ্ণা, দুখ, বেদনা; কিছুসংখ্যক সামাজিক আৱেগ যেনে— ভালপোৱা, ঘৃণা, লজ্জাবোধ, বিবেক, কৰ্তব্যবোধ, মান-সন্মানবোধ (অনুভূতি) আৰু সুগভীৰ অনুভূতি (আৱেগ) যেনে— কামনা-বাসনা, স্নায়বিক অৱস্থা- ক্ৰোধ, হতাশা, আতঙ্ক আদিৰ দ্বাৰা।
- ২। আৱেগ আৰু অনুভূতি প্ৰধানত দুই প্ৰকাৰৰ— সেয়া হ'ল প্ৰীতিকৰ আৰু অপ্ৰীতিকৰ। প্ৰীতিকৰ আৱেগ অনুভূতিৰ প্ৰতি মানুহে সদায় প্ৰস্তুত আৰু সচেতন হৈ থাকে আৰু অপ্ৰীতিকৰ আৱেগ অনুভূতি এৰিব বিচাৰে।
- ৩। মানৱ ব্যক্তিত্বৰ আৱেগজনিত পটভূমি হৈছে মনোভাৱ। এই মনোভাৱ অপেক্ষাকৃতভাৱে সংকীৰ্ণ উত্তেজনামূলক

অৱস্থা যি জীৱনৰ বিভিন্ন অৱস্থা, অনুভূতি আদিৰ প্ৰভাৱাধীন।

- ৪। সুগভীৰ আৱেগিক উত্তেজনাৰ ফলত যেনে— খং, আতঙ্ক, হতাশা আদিৰ ক্ষেত্ৰত অনুভূতিৰ মাত্ৰা তীব্ৰতৰ হোৱা বাবে মানুহৰ দেহ-মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া বিচাৰবুদ্ধিৰ নিয়ন্ত্ৰণ বহিৰ্ভূত হয়।
- ৫। আৱেগৰ এটা বহল পৰিসৰ আছে। সকলো ধৰণৰ মানসিক শক্তিসম্পন্ন জীৱনৰ ক্ষেত্ৰতে আৱেগ বিৰাজমান। জীৱজগতৰ একেবাৰে নিম্নতম প্ৰাণীৰ পৰা মানুহলৈকে একেধৰণৰ ভয় আৰু ক্ৰোধ বা খং (Fear and anger) আৱেগ থকা দেখা যায়। মাথো পৰিবেশ আৰু ঘটনা অনুসৰি তাৰ প্ৰকাশ বেলেগ বেলেগ হয়।
- ৬। আৱেগৰ ক্ষেত্ৰত বয়সৰ কোনো সীমা নাই। একেবাৰে কম বয়সৰ জীৱ বা প্ৰাণীৰ ক্ষেত্ৰত যি ধৰণৰ আৱেগিক উত্তেজনা দেখা যায় সেই একেধৰণৰ উত্তেজনা, প্ৰাপ্ত বয়স্ক বা বৃদ্ধ অৱস্থাৰ প্ৰাণী বা জীৱৰ ক্ষেত্ৰতো আছে। মাথো পৰিবেশ আৰু অৱস্থা অনুসৰি তাৰ প্ৰকাশৰ মাত্ৰাত ভিন্নতা দেখা যায়।
- ৭। আৱেগৰ অভিজ্ঞতা জীৱৰ নিজস্ব অনুভূতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। অভিজ্ঞতাৰ ভিন্নতাই আৱেগিক প্ৰকাশত

ভিন্ন অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

- ৮। আৱেগিক উত্তেজনা মানসিক জগতৰ পৰা সহজে আঁতৰ কৰিব নোৱাৰি। এই উত্তেজনাৰ প্ৰভাৱ আমাৰ মানসিক অৱস্থাত কম বেছি পৰিমাণে দীৰ্ঘসময়লৈ বৈ থাকে। আৰু এনে উত্তেজনাই পৰৱৰ্তী আচৰণত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।
- ৯। আৱেগিক উত্তেজনাৰ ফলত আমাৰ মন আৰু শৰীৰ ক্লান্ত হৈ পৰে আৰু কাৰ্যক্ষমতা কিছু পৰিমাণে সাময়িকভাৱে ক্ষতিগ্ৰস্ত হয়।
- ১০। আৱেগিক উত্তেজনা বা আৱেগিক প্ৰকাশ সদায় সহজাত প্ৰবৃত্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। প্ৰবৃত্তিৰ তাড়নাত পৰি আৱেগিক উত্তেজনাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

শিশুৰ জীৱনত আৱেগৰ ভূমিকা (Role of Emotion in Child's Life)

মানুহৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰতিটো পৰ্যায়তে আৱেগসমূহৰ ভূমিকা বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ। আৱেগসমূহে আমাৰ জীৱনৰ পৰিৱৰ্তন আৰু পৰিবৰ্ধনত মূখ্য ভূমিকা পালন কৰে। তুমি যেতিয়া শিশু আছিলি তেতিয়া তোমাৰ ওপৰত আৱেগবোৰৰ প্ৰভাৱ কেনে আছিল? শিশুকালত অনুভৱ কৰা বিশেষ কিছুমান আৱেগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিলে কথাবোৰ বুজি উঠাত সহজ হ'ব নিশ্চয়।

১। **শিশু আৰু ভয় (Child and Fear) :** মানুহৰ জীৱনত আৱেগবোৰৰ ভিতৰত ভয় বিশেষভাৱে পৰিচিত। বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ৰাটছনে ভয়ক শিশুৰ প্ৰাথমিক আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া বুলি বৰ্ণনা কৰিছে। চালুকীয়া অৱস্থাতেই শিশুৱে এই ভয় অনুভৱ কৰে।

কাৰ্যাৱলী ১

তলত দিয়া পৰিস্থিতিবোৰ কল্পনা কৰা আৰু নিজে নিজে দৃষ্টিগোচৰ কৰি লোৱা। প্ৰতিটো অৱস্থাৰ লগত অন্তৰ্ভুক্ত তিনিটাকৈ আৱেগিক প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।

- ১। তুমি পৰীক্ষাত প্ৰথম বিভাগত উত্তীৰ্ণ হৈছা।
- ২। তোমাৰ প্ৰিয় বন্ধু গৰাকীয়ে তোমাক আঘাত দিছে।
- ৩। কোনোবাই তোমাক আক্ৰমণ কৰিবলৈ আহিছে।
- ৪। তোমাৰ খং উঠিছে।
- ৫। তুমি এটা ভয় লগা পৰিস্থিতিৰ মুখামুখি হৈছা।

তোমাৰ শিক্ষক আৰু সহপাঠীসকলৰ লগত প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰবোৰ আলোচনা কৰা হ'ক।

মানব আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

তেওঁৰ মতে শিশুৰ ভয়ৰ কাৰণ সাধাৰণতে দুটা। যেনে— ডাঙৰ শব্দ শুনা আৰু আকস্মিকভাৱে স্থানচ্যুত হোৱা। এনে ধৰণৰ ভয়ক শিক্ষাবিহীন বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ উপৰিও অন্ধকাৰত থাকিলে অথবা অচিনাকি লোকক দেখিলে শিশুৱে ভয় খায়। শিশুৰ ভয় সম্বন্ধে অনুসন্ধান কৰি পোৱা হৈছে যে অচিনাকি মানুহ আৰু জন্তু দেখা, আকস্মিকভাৱে ডাঙৰ শব্দ শুনা আৰু অকলশৰীয়া হোৱাও ভয়ৰ কাৰণ স্বৰূপ হ'ব পাৰে। এনেবোৰ উদাহৰণৰ পৰা ঠিবাং কৰিব পাৰি যে আকস্মিক, অপ্ৰত্যাশিত অৱস্থা আৰু অপৰিচিত পৰিবেশ ভয়ৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

ভয়ৰ আৱেগিক প্ৰকাশ ব্যক্তিৰ শিক্ষা অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত বিশেষভাৱে নিৰ্ভৰশীল। শিশু ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে ভয়ৰ কাৰণো কিছু পৃথক ধৰণৰ হয়। এই সময়ত শিশুৱে ভয় কৰিবলৈ শিকে বুলি ক'ব পৰা যায়। মাক-দেউতাক আৰু অন্যান্য লোকসকলে শিশুক বিভিন্ন পৰিস্থিতিত ভয় কৰিবলৈ শিকায়। ইয়াৰ ফলতো কোনো কোনো পৰিস্থিতিত শিশুৱে ভয়ৰ আৱেগিক উত্তেজনা অনুভৱ কৰা দেখা যায়।

শিশুৱে কোনো সময়ত কল্পনা শক্তিৰ মাধ্যমেৰেও ভয় পায়। ভূত-প্ৰেত, দানৱ, দাইনী-যখিনী আদিৰ অৱাস্তৱ বৰ্ণনা শুনিলে অথবা তেনে কোনো চিত্ৰ দেখিলে মনত কাল্পনিক ভয়ৰ সঞ্চাৰ হয়। প্ৰয়োজনীয় বাস্তৱ অভিজ্ঞতা আৰু

বিচাৰ শক্তিৰ অভাবেই শিশুৰ এনে কাল্পনিক ভয়ৰ কাৰণ। বিশ্ববিখ্যাত শিক্ষাবিদ মণ্টেছৰিয়ে শিশুক তেনে কাল্পনিক আৰু অৱাস্তৱ গল্প কোৱা ক্ষতিকাৰক বুলি মত প্ৰকাশ কৰিছে।

ভয়ৰ প্ৰকাশৰ সময়ত হোৱা ব্যক্তিৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনবোৰ বিশেষভাৱে লক্ষণীয়। ভয় হ'ল এটা দুখদায়ক আৱেগিক অনুভূতি। ব্যক্তিয়ে সচৰাচৰ আত্মৰক্ষা প্ৰবৃত্তিৰ বাবেই ভয় প্ৰকাশ কৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা দুখদায়ক পৰিস্থিতিৰ পৰা নিজকে ৰক্ষা কৰাৰ দৈহিক প্ৰচেষ্টা চলোৱা হয়। ভয়ৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ ফলস্বৰূপে শিশুৰ হাত-ভৰি আদিৰ দ্ৰুত সঞ্চালন হয়। পেশী, গ্ৰন্থি আদিৰ ক্ৰিয়া অস্বাভাৱিক হোৱা দেখা যায়। ভয়ত মুখ শুকাই যায়, ঘাম ওলায়, বুকু ধপধপায়, মুখমণ্ডলৰ পৰিৱৰ্তন হয় আৰু কোনো সময়ত অজ্ঞাতেই প্ৰস্ৰাব নিঃসৰণ হয়। সেইবাবে ভয়ৰ সময়ত হোৱা দেহ ৰাসায়নিক পৰিৱৰ্তন বিশেষভাৱে উল্লেখযোগ্য। ভয়ৰ অত্যধিক উত্তেজনাৰ অৱস্থাটোক আতংক বুলি কোৱা হয়। কোনো কোনো সময়ত ব্যক্তিৰ এই আতংক মানসিক ৰোগত পৰিণত হ'ব পাৰে। ফলস্বৰূপে কোনো কোনো বস্তু আৰু বিষয়ৰ প্ৰতি ব্যক্তিৰ মনত এক স্থায়ী ভীতিৰ ভাৱে স্থান লয়।

ভয়ৰ শিক্ষাগত প্ৰভাৱ মন কৰিবলগীয়া। শিক্ষাক্ষেত্ৰত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ এক প্ৰধান আৱেগিক সমস্যা হৈছে ভয়। গৃহ আৰু শিক্ষা পৰিবেশত মাক-দেউতাক আৰু শিক্ষকৰ লগত

অসুস্থ সম্বন্ধ গঢ়ি উঠিলে শিক্ষার্থীৰ মনত ভয়ৰ সঞ্চাৰ হয়। ব্যক্তিগত নিৰাপত্তাৰ অভাৱ, আত্মপ্ৰকাশৰ অসুবিধা আৰু প্ৰয়োজনীয় স্বাধীনতাৰ অভাৱৰ হেতুকে শিশুৰ মনত এনে ধৰণৰ ভয় গঢ় লৈ উঠে। শাস্তি প্ৰদান অথবা শাস্তিৰ ভাবুকি দিয়া, আত্মসন্মান হানি হোৱা, পাঠ আহৰণৰ কঠিনতা পোৱা, শ্ৰেণীত প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া, পৰীক্ষাৰ ফলাফল আদি নানা ধৰণৰ বিষয়বোৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে ভয়ৰ কাৰণ হৈ উঠে। শিক্ষানুষ্ঠানত গঢ় লৈ উঠা ভয়ৰ এই আৱেগিক সমস্যা দূৰ কৰিবৰ বাবে মুক্ত শিক্ষা পৰিৱেশ আৰু খেল-ধেমালিৰ প্ৰচুৰ সা-সুবিধা থকা দৰকাৰ। তেনে পৰিৱেশতহে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে নিৰাপদ আত্মপ্ৰকাশৰ সুবিধা আৰু ব্যক্তি স্বাধীনতা অনুভৱ কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব পাৰে।

২। শিশু আৰু খং বা ক্ৰোধ (Child and Anger) : খং বা ক্ৰোধ হ'ল এটা সচৰাচৰ প্ৰদৰ্শন কৰা দুখদায়ক মানসিক অভিজ্ঞতা। মনোবিজ্ঞানীসকলে ইয়াক এক প্ৰাথমিক আৱেগ বুলি অভিহিত কৰিছে। শিশুৱে চালুকীয়া অৱস্থাৰ পৰাই খং বা ক্ৰোধ অনুভৱ কৰে। আমাৰ ইচ্ছা, আগ্ৰহ আদি পূৰণত বাধাৰ সৃষ্টি হ'লে মনত খং ভাব দেখা দিয়ে। সেইবাবে আমাৰ ক্ৰিয়াবোৰ বাধাপ্ৰাপ্ত হ'লে মনত সৃষ্টি হোৱা ই হ'ল এক স্বাভাৱিক আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া। এগৰাকী ব্যক্তিৰ মুক্ত-গতি আৰু ক্ৰিয়া-কলাপ বন্ধ কৰি দিলে তেওঁৰ মনত মানসিক উত্তেজনা সৃষ্টি

হোৱাটো স্বাভাৱিক। ইয়াৰ উপৰিও শৰীৰৰ ভাগৰ, ক্ষুধা, অসুস্থতা আদিৰ বাবেও মনত খং বা ক্ৰোধ উত্তেজনাৰ সৃষ্টি হয়।

খং বা ক্ৰোধৰ প্ৰকাশ ব্যক্তিসকলৰ বিকাশৰ বিভিন্ন স্তৰত ভিন ভিন ভাৱে পৰিলক্ষিত হয়। কেঁচুৱা অৱস্থাৰ পৰা শিশুৱে কান্দোনৰ যোগেদি খঙৰ অসন্তুষ্টি প্ৰকাশ কৰে। ডাঙৰ হ'লে চিঞৰি কন্দা, মাটিত বাগৰা, বেৰত কপাল খুন্দিওৱা, বস্তু দলিওৱা, গোৰ মৰা, কামোৰা আদি বিবিধ আচৰণৰ মাজেৰে খং বা ক্ৰোধৰ অসন্তুষ্টি ভাৱ প্ৰকাশ কৰে। পৰৱৰ্তী সময়ত ছোৱালীৰ খং কোনো বিশেষ বস্তু অথবা ব্যক্তিৰ ওপৰত নিবদ্ধ হয়। ঘৰ অথবা শিক্ষাৰ পৰিবেশৰ কোনো ব্যক্তি বা বিষয়ৰ প্ৰতি উদ্দেশ্য কৰি খঙৰ উত্তেজনা প্ৰকাশ পায়। মনোবিদসকলে লক্ষ্য কৰে যে শিশুৰ খঙৰ উত্থতা পূৰ্ব-প্ৰাথমিক পৰ্যায়ত অধিকভাৱে প্ৰকাশিত হয়। প্ৰাথমিক বিদ্যালয়ত এনে উত্থতা বহু পৰিমাণে হ্রাস পায়। শিক্ষাৰ এক নতুন পৰিবেশ শিশুৱে এই সময়ত লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হয় আৰু তেওঁলোকৰ মনত অনুশাসনৰ মনোভাবো গঢ় লৈ উঠে। এনেবোৰ কাৰণতে শিশুৰ ক্ৰোধৰ বা খঙৰ উত্থতা এই সময়চোৱাত হ্রাস পোৱাটো স্বাভাৱিক। শিক্ষাৰ অভিজ্ঞতা আৰু উন্নত পৰিবেশে ব্যক্তিৰ খং বা ক্ৰোধ বহু পৰিমাণে সংযত আৰু যুক্তিসংগত কৰি তোলে।

খং বা ক্ৰোধৰ আৱেগিক প্ৰকাশৰ সময়ত ব্যক্তিৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনো বিশেষভাৱে লক্ষণীয়।

ক্ৰোধ প্ৰকাশৰ ক্ষেত্ৰত শিশু আৰু বয়সস্থ লোকৰ মাজত পাৰ্থক্য দেখা যায়। ক্ৰোধ বা খং অনুভৱ কৰাৰ সময়ত মানুহৰ মুখমণ্ডলৰ অস্বাভাৱিকতা অতি সহজেই চকুত পৰে। এনে অৱস্থাত চকু, মুখ, কাণ আদি ৰঙা হয়, ঘামি-জামি অপ্রস্তুত হৈ পৰে আৰু দাঁত কৰচি উঠে। কথা-বতৰাৰ গতি ক্ষিপ্ৰতৰ হয় আৰু মাতৰ অস্পষ্টতা, কপনি আৰু তীব্ৰতা বৃদ্ধি পায়। হাত-ভৰি আদিৰ গতি আৰু কৰ্মশক্তিও পৰ্যায়ক্ৰমে অধিক বাঢ়িবলৈ ধৰে। এই সময়ত ব্যক্তিৰ দেহৰ ৰক্ত সঞ্চালন কাৰ্যও দ্ৰুততৰ হৈ উঠে। খং বা ক্ৰোধৰ এনে দেহ-মানসিক অৱস্থাই ব্যক্তিৰ দেহৰ কৰ্মশক্তি আৰু মনৰ সাহস বৃদ্ধি কৰি পেলায়। কিন্তু ভয়ৰ আৱেগিক উত্তেজনাই কেতিয়াবা কেতিয়াবা আমাৰ কৰ্মশক্তি হ্রাস কৰে আৰু মনোবলো নোহোৱা কৰে। কিন্তু খং বা ক্ৰোধৰ বেলিকা ইয়াৰ বিপৰীত প্ৰতিক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰে। শিশুৱে দেহ-মনত অস্বাভাৱিক বলশক্তি আৰু সাহস অনুভৱ কৰা বাবে তেওঁলোকৰ মাজত যুযুৎসা বা যুদ্ধৰ প্ৰবৃত্তি জাগি উঠে। ইয়াৰ ফলত খং বা ক্ৰোধৰ কাৰণস্বৰূপ হোৱা ব্যক্তি বা বস্তুৰ ওপৰত দৈহিক আক্ৰমণ অথবা প্ৰতি-আক্ৰমণো কৰা দেখা যায়। শিক্ষকে শিক্ষাৰ্থীসকলৰ খং বা ক্ৰোধৰ আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া শান্ত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ব্যক্তিভেদে খং বা ক্ৰোধৰ মাত্ৰা আৰু প্ৰকাশভংগী ভিন্ন ধৰণৰ হয়। এনে ভিন্নতা বংশগতি, স্বাস্থ্য, সামাজিক আৰু

অৰ্থনৈতিক অৱস্থা, শিক্ষা-অভিজ্ঞতা তথা পৰিবেশৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। যৰুৱা পৰিবেশত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মুক্ত প্ৰকাশ আৰু বিকাশত বাধাপ্ৰাপ্ত হ'লে মাক-দেউতাকৰ প্ৰতি মনত খং ভাব প্ৰদৰ্শন কৰে। এনে খং বা ক্ৰোধৰ বাবে কোনো কোনো সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত অপৰাধপ্ৰৱণতাৰো সৃষ্টি হয়। মাক-দেউতাকৰ প্ৰতি থকা খং বা ক্ৰোধৰ শিক্কৰ প্ৰতিও বাগবিব পাৰে। এই ক্ষেত্ৰত শিক্কৰ ব্যক্তিগত খং বা ক্ৰোধ আৰু নিয়ম-আচৰণে অধিক ক্ষতি সাধন কৰে। সেই বাবে শিক্ককে তেওঁৰ অস্বাভাৱিক খং বা ক্ৰোধ সম্বৰণ কৰি ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনত ক্ৰোধৰ উত্তেজনা শাম কাটিব পৰা অৱস্থা এটাৰহে সৃষ্টি কৰিব লাগে।

৩। শিশু আৰু ভালপোৱা (Child and Love): বিশ্ববিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ৱাটছনে ভয় আৰু ক্ৰোধৰ নিচিনাকৈ ভালপোৱাক এটা প্ৰাথমিক আৱেগ বুলি অভিহিত কৰিছে। ভালপোৱা হ'ল এক বহল পৰিসৰৰ সুখদায়ক আৱেগিক অভিজ্ঞতা। মানৱ বিকাশৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত ই স্থান-কাল-পাত্ৰ ভেদে বিভিন্ন ৰূপ ধাৰণ কৰে। শ্ৰদ্ধা-ভক্তি, মৰম-চেনেহ, প্ৰেম-প্ৰীতি আদিৰ আৱেগিক অভিজ্ঞতাসমূহ ভালপোৱাৰেই ভিন ভিন অভিব্যক্তি বুলি ক'ব পাৰি। এনেধৰণৰ আৱেগ ব্যক্তিৰ সচৰাচৰ অন্য লোকৰ পৰা লাভ কৰা সামাজিক উদ্দীপনা আৰু সংগপ্ৰীয়তাৰ অনুভূতিৰ পৰা সৃষ্টি হয়। সামাজিক

প্ৰবৃত্তি পূৰণৰ মাধ্যমেৰেই ভালপোৱা অনুভৱ কৰিব পৰা যায়। মানুহ, জন্তু আৰু বস্তুৰ সান্নিধ্যত লাভ কৰা সুখদায়ক আৱেগিক অভিজ্ঞতা যিনিয়ৈই হৈছে ভালপোৱা।

প্ৰায় এবছৰ বয়সৰ ভিতৰতেই শিশুৱে মৰমৰ আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পাৰে। শিশু হ'ল স্বাভাৱিকতেই মৰমৰ আকলুৱা। শিশুৱে আনৰ পৰা আদৰ-যত্ন, মৰম-চেনেহ আদি সততেই পাবলৈ বিচাৰে। শিশুৱে খোৱা পিন্ধা আদিৰ ক্ষেত্ৰত আদৰ যত্ন লোৱা ব্যক্তিসকলৰ প্ৰতি তাৰ স্বাভাৱিক আনন্দ প্ৰকাশ কৰে। ক্ৰমে ক্ৰমে কেঁচুৱা আৰু বয়সস্থ লোকৰ প্ৰতিও পৃথক পৃথকভাৱে মৰমৰ ভাৱ অনুভৱ কৰিব পৰা হয়। শিশুৰ মৰম পৰিয়ালৰ পোহনীয়া কুকুৰ, মেকুৰী, ছাগলী আদি জীৱ-জন্তুৰ প্ৰতি প্ৰদৰ্শন কৰাটো ভালদৰে লক্ষ্য কৰিব পৰা যায়। কিছুমান মনোবিজ্ঞানীয়ে শিশুৰ মৰম বা ভালপোৱাক আত্মকাম বুলি অভিহিত কৰিছে। এই সময়চোৱাত শিশুৰ ভালপোৱা তাৰ দৈহিক সুখ আৰু আনন্দক কেন্দ্ৰ কৰিয়েই গঢ় লৈ উঠে বুলি কোৱা হয়। এনে ভালপোৱাক আত্মকেন্দ্ৰিক আৰু দৈহিক প্ৰয়োজনমুখী বুলি কোৱা হয়।

ভালপোৱাৰ আৱেগিক অনুভূতিয়ে অৱস্থা বিশেষে বিভিন্ন ৰূপ ধাৰণ কৰা দেখা যায়। স্ত্ৰী-পুৰুষৰ পাৰস্পৰিক যৌনশক্তিক সাধাৰণ অৰ্থত প্ৰেম বুলি কোৱা হয়। এনে প্ৰেম বা ভালপোৱাৰ ধাৰণাটো জৈৱিক

প্ৰয়োজনীয়তাৰ তাড়নাত অনুভৱ কৰা হয়। অৱশ্যে অকল এনে জৈৱিক তাড়নাকেই প্ৰেম বুলি ক'ব পৰা নাযায়। ই বিভিন্ন বস্তু আৰু বিষয়ৰ প্ৰতি আন্তৰিকতা আৰু অনুৰাগৰো সৃষ্টি কৰে। তাৰ প্ৰতিচ্ছবি ব্যক্তিৰ মনত দেশপ্ৰেম, সংগীতপ্ৰেম অথবা ঈশ্বৰপ্ৰেম ৰূপেও প্ৰকাশ লাভ কৰে। এই প্ৰেম বা ভালপোৱাৰ অনুভূতিয়েই গুৰু, শিক্ষক আৰু সন্মানীয় ব্যক্তিৰ প্ৰতি ভক্তি আৰু শ্ৰদ্ধা ভাৱত পৰিণত কৰোৱায়। ঠিক তেনেদৰে দুখীয়া, নিচলা, অসহায় লোক আৰু জীৱ-জন্তুৰ প্ৰতি সহানুভূতিশীল আৰু কোমল মনোভাৱৰ অনুভূতিত পৰিণত হয়। ভালপোৱা ভাবৰ প্ৰয়োজনীয়তা শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত অনস্বীকাৰ্য। ভালপোৱাৰ সুখদায়ক আৱেগিক অভিজ্ঞতাই শিক্ষা আহৰণ কাৰ্য সহজ আৰু ফলপ্ৰসূ কৰি তোলে। ভালপোৱা আৰু প্ৰেমৰ অনুভূতিৰ অভাৱত গৃহ আৰু শিক্ষানুষ্ঠানৰ পৰিৱেশ শিক্ষা আহৰণৰ বাবে অনুপযোগী হৈ উঠে। এই সুখদায়ক অনুভূতিয়ে শিক্ষক-শিক্ষাৰ্থীসকলৰ ইচ্ছা, আগ্ৰহ আৰু প্ৰৱণতাৰ অনুভূতিক স্বাভাৱিক ভাবে বৃদ্ধি কৰে। বিদ্যালয়ৰ শিক্ষা পৰিৱেশ আৰু আন আন কাৰ্যসূচী ইয়াৰদ্বাৰা আৱেগমধুৰ, সুন্দৰ আৰু ত্ৰীডাময় পৰিৱেশত পৰিণত হৈ উঠিব পাৰে। ইয়াৰ অভাৱ হ'লে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ শিক্ষা আহৰণ কাৰ্য অনাকৰ্ষণীয়, গতানুগতিক আৰু উদ্যমহীনতাত পৰিণত হয়।

৪। শিশু আৰু ঈৰ্ষা (Child and Jealousy): ঈৰ্ষাক এক দুখদায়ক আৱেগিক অভিজ্ঞতা বুলি কোৱা হয়। ক্ৰোধৰ ধ্বংসাত্মক ৰূপ এই আৱেগত পৰিলক্ষিত নহয়। নিজৰ সুখ-আনন্দ, মৰম-ভালপোৱা আৰু সা-সম্পত্তি আদিৰ উপভোগৰ ক্ষেত্ৰত আন কোনো ব্যক্তি প্ৰতিদ্বন্দ্বী হৈ থিয় দিলে মনত ঈৰ্ষা ভাব উদয় হয়। সাধাৰণভাৱে ক'ব পাৰি যে নিজ স্বার্থৰ অংশীদাৰ হ'ব খোজা ব্যক্তিৰ প্ৰতি ঈৰ্ষা ভাব জন্মে। আত্মকেন্দ্ৰিক মনৰ ব্যক্তিয়েই সাধাৰণতে এই আৱেগিক উত্তেজনা অধিকভাৱে অনুভৱ কৰে। এনে ব্যক্তিৰ মনত আত্ম-প্ৰতিষ্ঠা, আত্ম-সন্মান আৰু স্বত্বাধিকাৰ প্ৰবৃত্তি আদি প্ৰবল ধৰণৰ হয়। এনেবোৰ প্ৰবৃত্তিয়ে তেওঁক সকলো সময়তে নিজ স্বার্থৰক্ষা আৰু তাৰ পূৰণৰ বাবে আত্ম-সচেতন কৰি ৰাখে। নিজ স্বার্থৰ অংশীদাৰ হ'ব বিচৰা ব্যক্তিৰ প্ৰতি সেয়েহে ঈৰ্ষাৰ অসুস্থ অনুভূতি জাগি উঠে। প্ৰেম প্ৰীতিৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰণয়ীৰ প্ৰতিদ্বন্দ্বী হৈ থিয় দিয়া ব্যক্তিৰ প্ৰতি অন্তৰত ঈৰ্ষাৰ দাবানল জ্বলি উঠে। এনে ধৰণৰ ঈৰ্ষাৰ মনোভাৱে সময়ে সময়ে উগ্ৰ ৰূপ ধাৰণ কৰি হিংসাত পৰিণত হোৱা দেখা যায়। হিংসা হৈছে ঈৰ্ষাৰ উগ্ৰ তথা ধ্বংসাত্মক অৱস্থা।

শিশুসকল স্বাভাৱিকভাৱেই আত্মকেন্দ্ৰিক হয়। প্ৰায় দুবছৰ বয়সৰ ভিতৰতে সিহঁতৰ মনত ঈৰ্ষাৰ ভাব ফুটি উঠে। সিহঁতে স্বাভাৱিকতেই বয়সস্থসকলৰ পৰা অকৃপণভাৱে

মৰম-চেনেহ, আদৰ-যত্ন, প্ৰশংসা-স্বীকৃতি ইত্যাদি পাবলৈ বিচাৰে। সিহঁতে নিজেও ইয়াৰ যোগ্যতা লাভৰ চেষ্টা কৰে। এনে অৱস্থাত আন কোনোৱে সিহঁতৰ অংশ লাভৰ বাবে প্ৰতিদ্বন্দ্বী হৈ থিয় দিলে সিহঁত ঈৰ্ষাত উত্তেজিত হয়। এটা কেঁচুৱাক কোচৰ পৰা নমাই থৈ আন এটা কেঁচুৱাক কোলাত তুলি ল'লেই সাধাৰণতে শিশুৰ মনত ঈৰ্ষাভাব দেখা যায়। পৰিয়ালত অন্য এক নতুন শিশুৰ জন্ম হ'লেই প্ৰথম শিশুটিৰ মনত ঈৰ্ষাৰ ভাৱ পৰিস্থিতি অনুযায়ী ফুটি উঠে। শিশুসকলৰ মাজত সঘনে লগা হাই-কাজিয়া বহু পৰিমাণে এনে ঈৰ্ষা ভাবৰ পৰাই উদ্ভৱ হোৱা দেখা যায়।

শিক্ষক আৰু অভিভাৱকসকলে ঈৰ্ষাৰ এনে অসুস্থ প্ৰভাৱ আৰু ফলশ্ৰুতিৰ প্ৰতি সচেতন হোৱা দৰকাৰ। ক্ৰোধ বা ভয়ৰ মানসিক উত্তেজনা আমাৰ চকুত যিদৰে ধৰা পৰে, ঈৰ্ষাৰ উত্তেজনা তেনেদৰে ধৰা নপৰে। কিন্তু ইয়াৰ ফলশ্ৰুতিয়ে সময়ে সময়ে গুৰুতৰ ৰূপ ধাৰণ কৰা দেখা যায়। শিক্ষানুষ্ঠানত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে শিক্ষকৰ পৰা সমানে মৰম-চেনেহ, আদৰ-যত্ন আদি পাবলৈ বিচাৰে। এই ক্ষেত্ৰত শিক্ষকে কৰা সামান্য ধৰণৰ পক্ষপাতিত্বমূলক পদক্ষেপ তেওঁলোকৰ চকুত সহজে ধৰা পৰে। সেয়েহে শিক্ষকে শিক্ষণ, প্ৰশিক্ষণ, অনুশাসন আদিৰ ব্যৱস্থাত একান্ত নিৰপেক্ষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰাটো অতিকৈ বাঞ্ছনীয়। গৃহ পৰিৱেশতো মাক-দেউতাকে শিশুৰ

ঈর্ষাভাব প্ৰকাশৰ সময়ত নিৰপেক্ষ মনোভাৱ প্ৰকাশ কৰিব লাগে।

৫। **শিশু আৰু ঘৃণা (Child and Hatred) :** ঘৃণা এবিধ আৱেগিক অনুভূতি। ইয়াক প্ৰাথমিক আৱেগ বুলি ক'ব নোৱাৰি। কাৰণ ই কেইবাটাও আৱেগৰ সংমিশ্ৰণত হোৱা এবিধ দুখদায়ক যৌগিক মানসিক অৱস্থা। ক্ৰোধ, ভয় আৰু বিৰক্তিৰ মিশ্ৰিত আৱেগ অনুভৱ কৰাৰ ফলস্বৰূপেহে মনত ঘৃণাৰ সৃষ্টি হয়। এইখিনিতে দিব পৰা উদাহৰণ হ'ল এজন মানুহে ব্যক্তিগতভাৱে যথেষ্ট উপযুক্ত হোৱা সত্ত্বেও তেওঁক পদোন্নতি কৰা নহ'ল। তাৰ ফলত উচ্চ পদস্থ বিষয়াৰ প্ৰতি তেওঁৰ মনত ক্ৰোধ অনুভৱ হয়। সেই বিষয়া গৰাকীৰ অধীনস্থ হোৱা বাবে তেওঁ তাৰ মুক্ত প্ৰতিবাদ কৰিবলৈকো ভয় কৰে। এনে ধৰণৰ ক্ৰোধ আৰু ভয়ে তেওঁৰ মনত বিৰক্তিৰ সৃষ্টি কৰে। ইয়াৰ ফলত তেওঁৰ মনত উচ্চ পদস্থ বিষয়াগৰাকীৰ প্ৰতি এক ঘৃণাৰ ভাব সৃষ্টি হয়। ঘৃণাৰ আৱেগিক উত্তেজনা জটিল আৰু কিছু স্থায়ী বিধৰ হয়। ইয়াক ভালপোৱা ভাবৰ বিপৰীত অৱস্থা বুলি ক'ব পাৰি। পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতিৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত ভালপোৱা বা মৰমৰ

ব্যক্তিও ঘৃণনীয় ব্যক্তিত পৰিণত হ'ব পাৰে। এনে ঘৃণনীয় ব্যক্তিৰ সান্নিধ্য বা উপস্থিতি বিৰক্তিকৰ হৈ উঠে। শিশুৰ আচৰণত সাধাৰণতে এনে ঘৃণাৰ ভাব পৰিলক্ষিত নহয়। বয়স আৰু অভিজ্ঞতাইহে ব্যক্তিৰ মনত এনে আৱেগিক উত্তেজনা সৃষ্টি কৰে। ঘৃণাৰ অসুস্থ প্ৰভাৱ শিক্ষা প্ৰসংগতো পৰে। শিক্ষাৰ্থীৰ মনত শিক্ষকৰ প্ৰতি ঘৃণাৰ ভাব সৃষ্টি হোৱাটো অবাঞ্ছনীয়। অসুস্থ শিক্ষা পৰিৱেশে তেওঁলোকৰ মনত এনে ভাব সৃষ্টি কৰাটো অসম্ভৱ নহয়। শিক্ষকৰ দুৰ্ব্যৱহাৰ অথবা কঠোৰ অনুশাসন ব্যৱস্থাই শিক্ষাৰ্থীৰ মনত ঘৃণাৰ ভাব সৃষ্টি কৰাটো স্বাভাৱিক। শিক্ষাৰ ফালৰ পৰা এনে মনোভাৱৰ অত্যন্ত ক্ষতিকাৰক। ইয়াক আঁতৰাবৰ বাবে শিক্ষানুষ্ঠানত ঘৃণাৰ মনোভাব সৃষ্টি হ'ব পৰা সকলো কথাৰ প্ৰতি শিক্ষক আৰু প্ৰশাসকসকলে বিশেষভাবে সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰাটো প্ৰয়োজনীয়।

আৱেগ আৰু প্ৰবৃত্তি (Emotion and Instinct)

মানৱ ব্যক্তিত্বৰ সাধাৰণ মানৱীয় ক্ষমতাবিলাকৰ ভিতৰত আৱেগ আৰু প্ৰবৃত্তি বিশেষভাবে

কাৰ্যাৱলী ২

ভিন ভিন শ্ৰেণীৰ কিছুমান ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক তেওঁলোকে ভয় বা ক্ৰোধ, ভালপোৱা, ঈর্ষা আৰু ঘৃণাৰ বিষয়ে কি ভাৱে সোধা। তেওঁলোকে কোৱা কথা আৰু এই পাঠ্য পুথিত উল্লেখ কৰা কথাৰ মাজত এটা তুলনা কৰা। তুমি কি ধৰণে সামৰণি মাৰিবা?

গুৰুত্বপূৰ্ণ। আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তি দুয়োটাই জন্মসূত্ৰে লাভ কৰা বিশেষ ক্ষমতা। প্ৰবৃত্তিসমূহ হৈছে প্ৰাণীয়ে জন্মসূত্ৰে আহৰণ কৰা অপৰিৱৰ্তনীয় আটাইতকৈ জটিল ধৰণৰ ক্ৰিয়া আচৰণ আৰু আবেগ হ'ল প্ৰাণীয়ে জন্মসূত্ৰে লাভ কৰা আৰু ক্ৰমবিকশিত এক চাহিদা। প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগ দুয়োটা সম্পূৰ্ণৰূপে আনুসঙ্গিক মানসিক কাৰ্য। বেছিভাগ সময়ত প্ৰবৃত্তিৰ পৰাই জীৱৰ আৱেগিক চেতনা জাগি উঠে। মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম জেমচৰ (William James) মতে প্ৰবৃত্তিয়ে জীৱৰ কৰ্ম প্ৰৱণতা আৰু আবেগে অনুভূতি প্ৰৱণতা জগাই তোলে। তেওঁৰ মতে আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ এনে সম্বন্ধই প্ৰাণীক নিজস্ব প্ৰয়োজন অনুসৰি উপলব্ধি কৰিবলৈ আৰু ভিন্ন কাৰ্য সম্পাদন কৰিবলৈ অবিৰতভাবে প্ৰেৰণা জগাই আছে। আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ এনে পাৰস্পৰিক সম্পৰ্ক থকা হেতুকে তেওঁ প্ৰবৃত্তিক আচৰণ মূলক আৰু আবেগক ভাৱমূলক কাৰ্য হিচাপে ব্যাখ্যা দাঙি ধৰিছে।

মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম মেকডুগালৰ (William McDougall) মতে প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগ এটা আনটোৰ আনুষংগিক পৰ্যায়ক্ৰম ক্ৰিয়া অভিজ্ঞতাহে মাথোন। তেওঁ আকৌ কয় যে জীৱৰ প্ৰত্যেকটো মৌলিক প্ৰবৃত্তিৰে একো একোটা আনুষংগিক আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া থাকে আৰু এনে প্ৰবৃত্তিসমূহে আবেগৰ যোগেদিহে প্ৰকাশ লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হয়।

মনোবিজ্ঞানী জেমচ ড্ৰেভাৰৰ (James Drever) মতে কিন্তু প্ৰবৃত্তিৰ কাৰ্যকাৰীতাৰ বাবে আবেগ আৱশ্যকীয় নহয়।

মনোবিদ উডৱৰ্থে (Wood Worth) আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ কাৰ্যৰ পাৰ্থক্য নিৰ্ণয় কৰিছে। তেওঁৰ মতে আবেগ হ'ল আভ্যন্তৰীণ আৰু প্ৰাৰম্ভিক আৰু প্ৰবৃত্তিৰ কাৰ্য হ'ল উদ্দেশ্য প্ৰণোদিত আৰু ই প্ৰাপ্তভাগ বা শেষৰ ফালে পৰিচালিত হয়।

মনোবিজ্ঞানীসকলে আগবঢ়োৱা বিশ্লেষণৰ পৰা আমি ধাৰণা কৰিব পাৰো যে আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মাজত থকা সম্পৰ্ক অতি জটিল। ইহঁত দুটাৰ এটাক বাদ দি আনটোৰ অস্তিত্ব চিন্তা কৰিব নোৱাৰি। আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তি দুয়োটাকে আমি দেহ-মানসিক কাৰ্যৰ বহল পৰিসৰৰ দুটা বিশেষ অৱস্থা বুলি মত পোষণ কৰিব পাৰো। এই দুয়োটা মানসিক অৱস্থাই আমাক জীয়াই থকাৰ বাবে চিন্তা আৰু কাৰ্যত প্ৰবৃত্ত হ'বলৈ প্ৰেৰণা জগাই আছে।

আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ পাৰ্থক্য (Difference between Emotion and Instinct)

প্ৰবৃত্তি সম্পৰ্কীয় তত্ত্ব আৰু ধাৰণাৰ পৃষ্ঠপোষক শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী মেকডুগালৰ (McDougall) মতে আবেগ হ'ল প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তিৰ এক মুখ্য, আৱশ্যকীয় আৰু অপৰিৱৰ্তনীয় প্ৰকাশৰ এটা দিশ। অৰ্থাৎ প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰকাশত আবেগৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰয়োজনীয়তা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। আবেগ আৰু

প্ৰবৃত্তিৰ মাজত থকা এনে সম্পৰ্কৰ বাবে মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম জেমছে (William James) ব্যাখ্যা দাঙি ধৰি কৈছে যে প্ৰবৃত্তিয়ে জীৱৰ কৰ্মপ্ৰেৰণা (Tendency of work) আৰু আবেগে অনুভূতি প্ৰৱণতা (Tendency to feel) জগাই তোলে। এক কথাত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মাজত এৰাব নোৱাৰা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক আছে। প্ৰবৃত্তি আৰু আবেগৰ এটাক বাদ দি আনটোৰ অস্তিত্ব উপলব্ধি কৰিব নোৱাৰি। এনে সম্পৰ্ক থকা সত্ত্বেও সৰল দৃষ্টিত ইহঁত দুটাৰ মাজত কিছু সাধাৰণ পাৰ্থক্যও নথকা নহয়। এনে পাৰ্থক্যসমূহক আমি তলত দিয়া ধৰণে ব্যাখ্যা কৰিব পাৰো :

- ১। প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰভাৱ দেহ-মানসিক অৱস্থাৰ আভ্যন্তৰীণ ভাগত অনুভূত হয় কিন্তু আৱেগিক উত্তেজনা সমগ্ৰ দেহতে পৰিস্ফুট হয়।
- ২। প্ৰবৃত্তিয়ে প্ৰাণীক কৰ্ম প্ৰেৰণা যোগায় আৰু আবেগে অনুভূতি প্ৰেৰণাহে যোগাই তোলে।
- ৩। প্ৰবৃত্তিৰ তাড়না তাৎক্ষণিকভাৱে অনুভূত নহ'বও পাৰে কিন্তু আৱেগিক তাড়না তাৎক্ষণিকভাৱে অনুভূত হয়।
- ৪। প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তিৰ লগত একোটা আৱেগিক প্ৰক্ৰিয়া জড়িত হৈ থাকে আৰু প্ৰতিটো আবেগৰ ক্ষেত্ৰতো একোটা প্ৰবৃত্তিগত উৎস সংলগ্নিত হৈ থাকে।

৫। আবেগৰ বাবে প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰয়োজন কিন্তু প্ৰবৃত্তিৰ বাবে আবেগৰ প্ৰয়োজন নহ'বও পাৰে।

শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ ভূমিকা (Role of Emotion and Instinct in Education)

মানুহৰ আবেগজনিত জীৱন অপূৰ্ব আৰু সীমাহীন। প্ৰবৃত্তিসমূহ হৈছে জীৱনৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ মূল সম্পদ। আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিগত সহজাত ক্ষমতা সমূহৰ সুবিন্যস্ত বিকাশৰ ফলতেই গঢ়ি উঠে মানৱ ব্যক্তিত্ব। মানৱ ব্যক্তিত্ব প্ৰধানত গঠিত-হৈছে অসংখ্য অনুভূতি, মনোভাৱ, আবেগজনিত অৱস্থা আদিৰ দ্বাৰা। মানুহৰ ব্যক্তিত্বৰ আবেগজনিত পটভূমি অপেক্ষাকৃতভাৱে সংকীৰ্ণ উত্তেজনামূলক অৱস্থা, যিটো জীৱনৰ বিভিন্ন অৱস্থা, অনুভূতি আদিৰ প্ৰভাৱাধীন। ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়াত এই সংকীৰ্ণ আবেগজনিত পটভূমিৰ গুৰুত্ব কিন্তু অসীম। জীৱনৰ সকলোবোৰ জৈৱিক ক্ৰিয়া-অচৰণত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিয়ে অবিৰতভাৱে প্ৰভাৱ পেলায়। প্ৰবৃত্তিসমূহেই হ'ল মানৱ প্ৰাণীৰ ব্যক্তিত্ব আৰু চৰিত্ৰ গঠনৰ প্ৰধান শক্তি। এটা বৰ্ধমান প্ৰাণীৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিভিন্ন অৱস্থাত প্ৰবৃত্তিসমূহৰ প্ৰভাৱ আৰু প্ৰকাশ ক্ৰমে প্ৰকট হৈ আহে। সামাজিক অৱস্থা, বীতি-নীতি, সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য আদি ৰক্ষা কৰি জীৱন আবৰণ সংশোধনৰ দ্বাৰা সামাজীকৰণৰ প্ৰক্ৰিয়ালৈ আনি

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

বৃহত্তম সমাজৰ এজন প্ৰতিনিধি হিচাপে গঢ়ি তোলাত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিসমূহেই মুখ্যভাৱে সহায় কৰে।

বৰ্তমানৰ শিক্ষা প্ৰক্ৰিয়া সম্পূৰ্ণৰূপে মনোবিজ্ঞানৰ নীতি আৰু আদৰ্শৰ ভেটিত প্ৰতিষ্ঠিত। আধুনিক শিশুকেन्द्रিক শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ প্ৰতিটো দিশতে আজি আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ গুৰুত্ব বৃদ্ধি পাইছে। শিক্ষা প্ৰদান আৰু গ্ৰহণ দুয়োটা আৱেগিক বিনিময়ৰ দ্বাৰাহে সম্ভৱ। শিকোৱা কাৰ্য Teaching ক বিশেষ ধৰণৰ আৱেগিক কলা (An Emotional Art) বুলি ক'ব পাৰি। আৱেগবিহীন শিক্ষা যান্ত্ৰিক তথা নিস্তেজ আৰু নিৰুৎসাহজনক হৈ পৰে। সৃজনীমূলক প্ৰতিভাৰ বিকাশত আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰভাৱ অধিক হোৱা বাবে শিক্ষকসকলে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধন সৃজনীমূলক কাৰ্যৰ মাজেৰে সম্ভৱ কৰি তোলা উচিত। সুস্থ আৱেগিক বিকাশে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ দুঃসাহসিক গুণৰ বিকাশ, সহানুভূতি, নত্ৰতা, সাধুতা আৰু ন্যায়পৰায়ণতা আদি মানসিক শক্তি আৰু মানৱীয় গুণ তথা মূল্যবোধসমূহৰ বিকাশত সহায় কৰে। কিন্তু অসুস্থ ধ্বংসমুখী আৱেগিক বিকাশে শিক্ষক আৰু ছাত্ৰসকলৰ মাজত প্ৰতিকূল মানসিক সম্পৰ্কৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ইয়াৰ ফলত ছাত্ৰ আৰু শিক্ষকসকলৰ মাজত ভয়, ঘৃণা আদি আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া সৃষ্টি হ'ব পাৰে। যাৰ বাবে আকৌ শিক্ষানুষ্ঠানত নিয়ম শৃংখলাহীনতা,

অনুশাসনহীনতা আদি অৱস্থা আৰু সমস্যাবো সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ আৱেগিক নিৰাপত্তাৰ বাবে শিক্ষকসকলে মনোবিজ্ঞানসন্মত জ্ঞান আৰু পদ্ধতিৰে শিক্ষা প্ৰদান কৰা উচিত। শাৰীৰিক তথা মানসিক শক্তি প্ৰদান, বিদ্রূপ আৰু ব্যংগাত্মক মন্তব্য প্ৰদান কৰা আদি কাৰ্যই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ আৱেগিক বিকাশত বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

তাবোপৰি কিশোৰ অৱস্থাৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ উপযুক্ত মানসিক বিকাশৰ বাবে আৱেগিক নিৰাপত্তাৰ অধিক প্ৰয়োজন। এই সময়চোৱা জীৱনৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ সুস্থ মানসিক আৰু আৱেগিক বিকাশৰ বাবে সমাজ সেৱা, সংগীত চৰ্চা, যন্ত্ৰসংগীতৰ চৰ্চা, চিত্ৰ বিদ্যা, ভাস্কৰ্য, নাটক আৰু বিভিন্ন খেলা-ধূলাৰ মাজত তেওঁলোকক আৱদ্ধ ৰাখি উপযুক্ত মানসিক বিকাশত সহায় কৰিব পাৰি।

শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰতিকূল অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা আৱেগিক সমস্যা হৈছে ভয়। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনত কেতিয়াও মানসিক আতংক বা ভয়ৰ সৃষ্টি কৰা উচিত নহয়। শিক্ষকৰ কঠোৰ অনুশাসন, শাৰীৰিক শাস্তি প্ৰদান আদি কাৰ্যৰ বাবে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনত এনে ভয় ভাবৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে আৰু ইয়ে আৱেগিক বিকাশত বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। গতিকে এনে কাৰ্য শিক্ষকসকলে পাৰ্যমানে ত্যাগ কৰা উচিত।

প্ৰবৃত্তি আৰু আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া (Instinct and Emotional Reactions) :

প্ৰবৃত্তি আৰু আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহৰ অতি ঘনিষ্ঠ সম্পৰ্ক আছে। প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তিমূলক আচৰণৰ সৈতে একো একোটা আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশিত হয়।

আমি আমাৰ বাস্তৱ জীৱনৰ নানা পৰিৱেশ পৰিস্থিতিত এইবোৰ অনুভৱ কৰিছোঁহঁক। মানুহৰ মুখ্য প্ৰবৃত্তি আৰু আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ সম্পৰ্কে মনোবিজ্ঞানীসকলে প্ৰকাশ কৰা ধ্যান ধাৰণাবোৰ আলোচনা কৰি চাওঁ আহাচোন।

প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী মেকডুগালে জীৱনৰ মুখ্য প্ৰবৃত্তিসমূহৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰি ইয়াক ১৪ টা ভাগত ভাগ কৰি উলিয়াইছে। প্ৰবৃত্তিগত ক্ৰিয়া আচৰণত যিহেতু প্ৰাণীৰ আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত গতিকে মেকডুগালে প্ৰাণীৰ ১৪ টা বিশেষ প্ৰবৃত্তিৰ তালিকাত তেনে প্ৰবৃত্তিৰ লগত জড়িত আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া-সমূহৰো উল্লেখ কৰিছে।

এনে প্ৰবৃত্তি আৰু আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া-সমূহ মূলতঃ নিম্নলিখিত ধৰণৰ :

সহজাত বিশেষ প্ৰৱণতাৰ ভিতৰত উল্লিখিত আটাইবোৰ প্ৰবৃত্তিয়ে অন্তৰ্ভুক্ত। মেকডুগালৰ দৃষ্টিত এনে প্ৰবৃত্তিবোৰৰ উপৰিও আন কিছুমান সহজাত প্ৰৱণতা আছে, কিন্তু এনে প্ৰৱণতাৰ ক্ষেত্ৰত কোনো বিশেষ ধৰণৰ আৱেগ বা আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া অথবা দৈহিক আচৰণ

দৃষ্টিগোচৰ নহয়। গতিকে এনে প্ৰবৃত্তি অথবা সহজাত সাধাৰণ প্ৰৱণতাসমূহক অনুমানিত প্ৰবৃত্তি (Quasi-instincts) বুলি কোৱা হয়।
এনে প্ৰবৃত্তিৰ ভিতৰত :

(ক) সহানভূতি বা অনুকম্পা অথবা সমবেদনা (Sympathy) (খ) সংসূচন বা অভিবাদন (Suggestion) (গ) অনুকৰণ (imitation) (ঘ) ক্ৰীড়া বা ধেমালি (Play) আৰু (ঙ) অভ্যাস (স্বভাৱ) বা নিত্যকৰ্ম (Habit or Routine)। মানৱ প্ৰাণী এটাৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়াত বিশেষ (Specific) আৰু সাধাৰণ (general) এই দুয়োবিধ প্ৰবৃত্তিৰে গুৰুত্ব অধিক। প্ৰবৃত্তিসমূহ মানুহৰ মানৱীয় ক্ষমতাৰলীৰ বিকাশৰ মৌলিক শক্তি বা উপাদান। মানৱ সভ্যতাৰ প্ৰতিটো সৃষ্টিৰ অন্তৰালতে ব্যক্তি মনত সহজাত প্ৰবৃত্তি সমূহৰ প্ৰভাৱ বৰ্ণনা কৰা হয়।

মেকডুগালে তালিকায়ুক্ত কৰা বিশেষ ১২ টা প্ৰবৃত্তিৰ ভিতৰত কৌতূহল, আত্মপ্ৰতিষ্ঠা, যুৎসংসা, যুৎপ্ৰবৃত্তি, সংগ্ৰহ, সংগঠন, আৰু হাস্য প্ৰবৃত্তিয়েই শৈক্ষিক দিশৰ পৰা বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ।

কৌতূহল প্ৰবৃত্তিৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ মানৱ শিশুৱে তেওঁৰ চৌপাশৰ জাগতিক ঘটনাৰলীৰ বিষয়ে নজনা কথা জানিবলৈ, নুগুনা কথা শুনিবলৈ, নেদেখা বস্তু দেখিবলৈ নানা প্ৰশ্নৰ অৱতাৰণা কৰে আৰু আত্মপ্ৰকাশ কৰে। এনেকৈ তেওঁলোকে নিজস্ব পৰিৱেশৰ বিভিন্ন অৱস্থা, বস্তু বা ঘটনা সম্পৰ্কে শিক্ষা তথা জ্ঞান লাভ কৰে। আত্মপ্ৰতিষ্ঠা প্ৰবৃত্তিৰ দ্বাৰা

পৰিচালিত হৈ প্ৰতিটো মানৱ শিশু আৰু প্ৰাণীয়ে নিজৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ বা আত্ম-বিকাশৰ (Self-develoment) বাবে অবিৰত চেষ্টা চলায় আৰু নিজকে উচ্চতম ব্যক্তি হিচাপে, অনন্য ব্যক্তি হিচাবে প্ৰতিষ্ঠিত কৰিব বিচাৰে।

যুথ প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰভাৱত পৰি মানৱ প্ৰাণীয়ে দলগতভাৱে জীৱন নিৰ্বাহ কৰি নিজ নিজ সামাজিক অৱস্থানৰ উন্নতি সাধন কৰিব বিচাৰে।

যুযুৎসা প্ৰবৃত্তিৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ

প্ৰতিটো প্ৰাণীয়ে প্ৰতিকূল পৰিৱেশ বা অৱস্থাব লগত যুঁজ কৰি নিজৰ অস্তিত্ব বক্ষা কৰি শ্ৰেষ্ঠতা প্ৰতিপন্ন কৰিব বিচাৰে।

সংগ্ৰহ প্ৰবৃত্তিৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ মানৱ প্ৰাণীয়ে নতুন নতুন বস্তু সামগ্ৰী সৃষ্টি আৰু আবিষ্কাৰ কৰিবলৈ প্ৰেৰণা পায়।

হাস্য প্ৰবৃত্তিৰ মাজেৰে নিজৰ দুখ-বেদনা, তিঙ্কতা, বিৰক্তি আদি ত্যাগ কৰি আনন্দেৰে জীয়াই থাকিব বিচাৰে।

মেকডুগালে আগবঢ়োৱা প্ৰবৃত্তিৰ তালিকা

(List of Instincts forwarded by McDougall)

আমেৰিকান মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম মেকডুগালে (McDougall, William-1871-1938) প্ৰাণীৰ মুখ্য প্ৰবৃত্তিবোৰক তলত দিয়া ধৰণে তালিকাভুক্ত কৰিছিল। এনে প্ৰবৃত্তিবোৰৰ লগত সংযুক্ত হৈ থকা আবেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহো উল্লেখ কৰা হৈছে:

প্ৰবৃত্তি	আবেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া
১. পলায়ন	ভয়
২. যুযুৎসা প্ৰবৃত্তি	ক্ৰোধ বা খং
৩. নিবাৰণ বা অপকৰ্ষণ	বিৰক্তি, ঘৃণা
৪. বাৎসল্য	স্নেহ
৫. আবেদন	দুখ, ক্ৰেশ
৬. যুগল মিলন	কাম, লালসা
৭. কৌতূহল	বিস্ময়, আশ্চৰ্যা
৮. বশ্যতা, অধীনত্ব	অধীনতা, পৰাধীনতা
৯. প্ৰতিপালন, প্ৰতিস্থাপন	উদ্ভাস
১০. সামাজিক	নিঃসংগতা
১১. খাদ্য অন্বেষণ	ক্ষুধা
১২. সংগ্ৰহ	মালিকীত্বত্ববোধ
১৩. সংগঠন	সৃষ্টিশীলতা
১৪. হাস্য	বিনোদন

প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধন আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন উপায়
(Modification of Instincts and its
Various Methods) :

জীৱৰ জন্মগত প্ৰবৃত্তিসমূহক সংশোধন কৰি আচৰণ প্ৰক্ৰিয়াক উন্নত কৰি তোলা সম্ভৱ। প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধনৰ মাজেৰে ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়া উন্নত অৱস্থালৈ অগ্ৰসৰ হোৱাত সহায় কৰা সহজ। অৱশ্যে প্ৰাণীজগতৰ সকলোবোৰ প্ৰাণীৰে প্ৰবৃত্তিৰ সংস্কাৰ সাধন বা ৰূপান্তৰ সম্ভৱ নহয়। উচ্চ শ্ৰেণীৰ জীৱৰ ক্ষেত্ৰতহে এই সংশোধন কাৰ্য সহজ আৰু সম্ভৱ। জীৱই জন্মসূত্ৰে জীনেটিক (Genetic) প্ৰভাৱৰ সহায়ত পূৰ্বপুৰুষৰ পৰা লাভ কৰা সহজাত মানসিক শক্তি সমূহেই হ'ল প্ৰবৃত্তি। এই প্ৰবৃত্তিসমূহেই হ'ল প্ৰতিটো জীৱৰ জীৱন যুদ্ধৰ মূল শক্তি বা সম্পদ। পৰিৱেশৰ বিভিন্ন অৱস্থাৰ লগত নিজকে খাপখুৱাই বা সমাযোজিত কৰি লোৱাটোৱেই প্ৰতিটো প্ৰাণীৰ মুখ্য কৰ্তব্য। অৱশ্যে এনে কৰ্তব্যৰ অন্তৰালত প্ৰাণীৰ জাতিগত চৰিত্ৰ আৰু জৈৱিক প্ৰয়োজনীয়তাই তীব্ৰভাৱে ক্ৰিয়া কৰে। দৈহিক আৰু মানসিক ক্ৰমবিকাশৰ গতিত পৰিৱেশৰ পৰা লাভ কৰা বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ সহায়েৰে উচ্চ শ্ৰেণীৰ প্ৰাণীয়ে নিজৰ জন্মগত আচৰণৰ সংশোধন কৰি নতুন নতুন অভিজ্ঞতা, কৌশল আৰু শিক্ষণ লাভ কৰি এক আদৰ্শ আৰু উন্নত জীৱন যাপনৰ চেষ্টা চলায়। এনেকৈ জন্মগত প্ৰবৃত্তিসমূহক পৰিৱেশৰ বিভিন্ন অৱস্থাৰ লগত

খাপ খাব পৰাকৈ নতুন ৰূপত বিকশিত কৰি তোলা কাৰ্যকেই প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধন বা সংশোধন (Modification of Instincts) বুলি কোৱা হয়।

মনোবিজ্ঞানীসকলৰ দৃষ্টিত সহজাত প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধনৰ বিশেষ কিছুমান প্ৰক্ৰিয়া আছে। এনে প্ৰক্ৰিয়া বা পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হ'ল।

১। কাৰ্যৰ অব্যৱহাৰ (Disuse of Activities) : পৰিৱেশৰ ভিন্নতাৰ বাবে প্ৰবৃত্তিসমূহৰ মুক্ত প্ৰকাশ বা বিকাশৰ প্ৰভাৱ ভিন্ন ধৰণৰ হয়। সামাজিক ৰীতি-নীতি আদিয়ে কাৰ্যৰ ভাল বেয়া দিশ নিৰ্ণয় কৰে। কোনো সামাজিক পৰিৱেশত প্ৰকাশৰ বাবে অনুপযুক্ত বুলি প্ৰতিপন্ন হোৱা প্ৰবৃত্তিসমূহৰ ব্যৱহাৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা ৰোধ কৰিব পাৰিলে বা তেনে পৰিৱেশ পৰিৱৰ্তন কৰিলে প্ৰবৃত্তিৰ উন্নত বিকাশ ঘটিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে বন্য জীৱ-জন্তুসমূহৰ বন্য আচৰণৰ অব্যৱহাৰৰ বাবে চাৰ্কাচৰ জীৱ জন্তুৰ প্ৰবৃত্তি বা আচৰণ নতুন ৰূপত প্ৰকাশ পায়। চৌৰ্য (চুৰিকৰা) প্ৰবৃত্তিৰ অব্যৱহাৰৰ বাবে পৰিৱেশ পৰিৱৰ্তন কৰি উন্নত পৰিৱেশ প্ৰাপ্ত কৰিলে তেনে প্ৰবৃত্তি ৰোধ কৰিব পাৰি।

২। আনন্দ আৰু বেদনাৰ প্ৰয়োগ (Use of Pleasure and pain) : সুখদায়ক কাৰ্যৰ প্ৰতি আকৰ্ষণ আৰু দুখদায়ক কাৰ্যৰ প্ৰতি বিকৰ্ষণৰ ভাব প্ৰতিটো জীৱৰ ক্ষেত্ৰতে জাগি উঠে।

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

দৈনন্দিন জীৱনত যিবোৰ কাৰ্যৰ পৰিণতি বা ফল আনন্দদায়ক বা সন্তোষজনক তাৰ পুনৰাবৃত্তিয়ে তেনে কাৰ্য স্থায়ী কৰি তোলে আৰু দুখজনক কাৰ্যৰ পুনৰাবৃত্তিহীনতাই তেনে কাৰ্যৰ প্ৰভাৱ নাইকীয়া কৰে। প্ৰখ্যাত আমেৰিকান মনোবিজ্ঞানী এডৱাৰ্ড লি থৰ্নডাইকৰ শিক্ষণৰ সংযোগবাদ তত্ত্ব আৰু এই তত্ত্বৰ লগত জড়িত পৰিণাম বা ফলাফলৰ নীতিত (Law of Effect) মানৱ অথবা উন্নত জীৱৰ শিক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াত কাৰ্যৰ ফলাফলৰ গুৰুত্ব সুন্দৰভাবে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। তাৰোপৰি শিক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াত অনুশীলনৰ গুৰুত্বও তেওঁৰ অনুশীলনৰ নীতিত (Law of Exercise) স্পষ্ট হৈ উঠিছে। কাৰ্যৰ পুনৰাবৃত্তিহীনতাই তেনে কাৰ্যৰ প্ৰভাৱ নাইকীয়া কৰে। এনেকৈ সুখজনক কাৰ্যৰ পুনৰাবৃত্তিৰ যোগেদি তেনে আচৰণ বা প্ৰবৃত্তি আমি স্থায়ী কৰি ল'ব পাৰো; আৰু দুখজনক বা বিৰক্তিকৰ কাৰ্যৰ পুনৰাবৃত্তি ৰোধ কৰি তেনে কাৰ্য ত্যাগ কৰিব পাৰো।

৩। পূৰ্ণস্বাধীনতা প্ৰয়োগ (Use of Complete Freedom) : পূৰ্ণস্বাধীনতাৰ প্ৰয়োগৰ মাজেৰেও প্ৰবৃত্তিসমূহ সংশোধন কৰিব পাৰি। প্ৰখ্যাত প্ৰকৃতিবাদী শিক্ষাবিদ ৰুচোই এই ব্যৱস্থাৰ সমৰ্থন কৰিছে। মুক্ত আৰু স্বাধীন পৰিৱেশত মানুহৰ জন্মগত প্ৰবৃত্তিসমূহৰ প্ৰকাশ ঘটাব পাৰিলে যিবোৰ প্ৰবৃত্তিৰ ফল ব্যক্তিগত তথা সামাজিক জীৱনৰ বাবে অনুপযুক্ত

তেনেবোৰ প্ৰবৃত্তিৰ বিকাশত বাধা দি উপযুক্ত আৰু গঠনমূলক প্ৰবৃত্তিগত কাৰ্যবোৰৰ বিকাশ ঘটাব পাৰি। অৱশ্যে কিছুমান শিক্ষা মনোবিজ্ঞানীয়ে শিশুসকলক মুক্ত স্বাধীনতা প্ৰদান কৰি অবাধে বিচৰণ কৰিব দিয়া মতৰ বিৰোধিতা কৰিছে। তেওলোকৰ মতে এনে স্বাধীনতাই শিশুৰ ব্যক্তিত্ব গঠনত প্ৰতিকূল অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

৪। বিবেচন (Catharsis) : মনঃসমীক্ষণ পদ্ধতিৰ প্ৰবৰ্তক প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ছিগমাণ্ড ফ্ৰয়েড (Sigmund Freud) আৰু প্ৰখ্যাত স্নায়ু বিশেষজ্ঞ ডা° জছেফ ব্ৰায়াৰ আদিৰ দৰে লোকসকলে মানসিক ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে বিবেচন (Catharsis) পদ্ধতিৰ উদ্ধাৰন কৰে। প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধনৰ ক্ষেত্ৰত এই পদ্ধতিৰ ভূমিকা অধিক। এনে পদ্ধতিৰে অনিষ্টকাৰী প্ৰবৃত্তিৰ উপাদানবোৰ নাইকীয়া কৰি মানসিক অৱস্থা সুস্থ কৰি তোলা হয়। ফ্ৰয়েড আৰু ডা° ব্ৰায়াৰৰ মতে মানুহৰ অতীত জীৱনত আৱেগজনিত স্মৃতি কিছুমানক কেন্দ্ৰ কৰি মনৰ অভ্যন্তৰ ভাগত মানসিক দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি হয়। এনে অৱস্থাৰ পৰাই হিষ্টিৰিয়া ৰোগৰ লক্ষণেও দেখা দিয়ে। গতিকে বাস্তৱ জীৱনৰ ব্যৰ্থ অভিজ্ঞতাৰ বিৰূপ অৱস্থা নাইকীয়া কৰাৰ বাবে ৰুদ্ধ আৱেগজনিত স্মৃতিসমূহ মুক্ত কৰাৰ প্ৰয়োজন। এনে কাৰ্য সম্ভৱ হয় বিবেচন পদ্ধতিৰ সহায়ত। বিভিন্ন খেলা-ধূলা, ভ্ৰমণ, সংগীত আদি কাৰ্যৰ মাজত অবদ্ধ ৰাখি অসুস্থ প্ৰবৃত্তিৰ তাড়নাসমূহ

ব্যক্তিৰ মনৰ পৰা নাইকীয়া কৰি মানসিক অৱস্থা এক সংশোধিত ৰূপত গঢ়ি তোলাত এনে প্ৰক্ৰিয়াই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।

৫। **অবদমন (Repression)** : অবদমন প্ৰবৃত্তি সংশোধনৰ উপযুক্ত উপায় নহয় যদিও ইয়াৰ মাজেৰে অসুস্থ আৰু অস্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিৰ মুক্ত প্ৰকাশত বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰি। দৈনন্দিন জীৱন প্ৰক্ৰিয়াত স্বাভাৱিক পৰিৱেশ বা অৱস্থাত সামাজিক ৰীতি-নীতি, পাৰিবাৰিক নিয়ম শৃংখলা, সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ আদিৰ বাবে পূৰণ কৰিব নোৱাৰা প্ৰবৃত্তিমূলক তাড়নাসমূহৰ ব্যৰ্থ অভিজ্ঞতাসমূহ চেতন মনৰ পৰা অচেতন মনত যোৱাপূৰ্বক দমিত কৰি ৰখা কাৰ্যই হ'ল অবদমন (Repression)। এই কাৰ্যৰ সহায়ত চেতন মনৰ নীতি বিগৰ্হিত কামনা-বাসনা অচেতন মনত দমিত কৰি অসুস্থ প্ৰবৃত্তিগত তাড়নাক সাময়িকভাৱে আৰু কেতিয়াবা দীৰ্ঘকালীনভাৱে অচেতন মনত বাধ্যতামূলক হেঁচা দি ৰাখিব পাৰি।

৬। **প্ৰতিস্থাপন (Substitution)** : কোনো বিশেষ প্ৰবৃত্তিৰ স্বাভাৱিক পূৰণত ব্যৰ্থ হৈ তেনে প্ৰবৃত্তি পূৰণৰ বাবে আন কোনো বিকল্প ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰাটোৱেই হ'ল প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰতিস্থাপন। ইয়াৰ যোগেদি প্ৰবৃত্তিৰ অসুস্থ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত হ'ব পৰা যায়।

৭। **উন্নীতকৰণ (Sublimation)** : অসুস্থ প্ৰবৃত্তিৰ প্ৰভাৱৰ পৰা হাত সাৰাৰ আৰু তেনে প্ৰবৃত্তিৰ সংশোধন কাৰ্যৰ বাবে আটাইতকৈ উন্নত

ব্যৱস্থাটো হ'ল প্ৰবৃত্তিৰ উন্নীতকৰণ (Sublimation of Instinct)। শিক্ষামনোবিজ্ঞানী ৰ'চৰ (Ross) মতে - উন্নীতকৰণ হৈছে এটা শব্দ যাৰ ব্যৱহাৰৰ মাজেৰে প্ৰবৃত্তিক আদিম জৈৱিক উদ্দেশ্যৰ পৰা সামাজিক আৰু ব্যক্তিগতভাৱে উচ্চস্তৰলৈ উন্নয়ন কৰি পুনৰ নিয়োগ কৰিব পাৰি। জীৱৰ সহজাত প্ৰবৃত্তিসমূহ কেতিয়াও নাইকীয়া কৰিব নোৱাৰি। এনে প্ৰবৃত্তিসমূহ চৰিতাৰ্থ কৰাৰ বাবে পূৰ্ণ স্বাধীনতা দিয়াটোও বিপদজনক নতুবা অবদমিত (Repressed) কৰি ৰখাটোও অধিক ক্ষতিকাৰক। সেয়ে ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ উপায় হিচাপে গঠনাত্মক আৰু সামাজিকভাৱে গ্ৰহণযোগ্য কাৰ্য ব্যৱস্থাৰ মাজত প্ৰবৃত্তিসমূহ প্ৰয়োগ কৰাটোৱেই হ'ল প্ৰবৃত্তিৰ উন্নীতকৰণ। এই পদ্ধতিৰ মাজেৰে মানুহে নিজৰ চিন্তা শক্তিৰ বিকাশ ঘটাই নতুন নতুন সৃষ্টিৰ মাজেৰে নিজৰ প্ৰতিভাসমূহ বিকাশ কৰি তুলিব পাৰে।

প্ৰবৃত্তিৰ শৈক্ষিক বিশেষত্ব (Educational Significance of Instincts) :

প্ৰবৃত্তিসমূহ মানৱ চৰিত্ৰ গঠনৰ আন এক ভেঁটি। শিক্ষা আৰু চৰিত্ৰ ই টোৰ লগত সিটো ওতঃপ্ৰোতঃভাৱে জড়িত। শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত শিশুৱে ভৰি দিয়ে নিজ বংশগতি আৰু পৰিৱেশৰ বশবৰ্তী হৈ। বংশগতিৰ মূল উপাদান হ'ল প্ৰবৃত্তি। প্ৰবৃত্তি জন্মগত, কিন্তু জন্মৰ পিছৰ পৰা শিশুটোৱে এটা বিশেষ পৰিৱেশত বাস কৰে।

মনৰ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

সেয়েহে পৰিবেশৰ পৰা শিশুৰে কিছু মূলধন সংগ্ৰহ কৰে। শিশুক শিক্ষাক্ষেত্ৰত নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটো অভিভাৱক তথা শিক্ষকৰ প্ৰধান দায়িত্ব। শিশুৰ মাজত থকা আদিম জৈৱিক চাহিদা সংশোধন ঘটাই তাক সমাজৰ উপকাৰত আহিব পৰা কৰাটোৱেই শিক্ষক তথা অভিভাৱকৰ বিশেষ দায়িত্ব। শিশুৰ গাত জন্মগতভাৱে থকা অনুসন্ধিৎসা প্ৰবৃত্তিৰ সহায়ত নানা প্ৰকাৰে শিক্ষা প্ৰদান কৰিব পাৰি।

মানৰ শিশুৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়া গতিশীল হোৱাৰ লগে লগে প্ৰবৃত্তিসমূহৰো বিকাশ হ'বলৈ ধৰে। এই বিকাশে কৈশোৰ কালত বিশেষ ধৰণৰ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। শিক্ষাই শিশুৰ মনত নানা ধৰণৰ প্ৰভাৱ পেলায়। প্ৰবৃত্তিসমূহক দমন কৰাৰ প্ৰচেষ্টা নকৰি শিক্ষাৰ

দ্বাৰা প্ৰবৃত্তিক সকলো কামত খটুৱাব পৰা যায়। শিক্ষকে শিক্ষাৰ্থীসকলৰ মনত গঢ় লোৱা আত্মপ্ৰতিষ্ঠাৰ প্ৰবৃত্তিক, খেল-ধেমালি, সাহিত্য, বচনা, তৰ্ক প্ৰতিযোগিতা আদিৰ লগতে বিভিন্ন শাৰীৰিক আৰু বৌদ্ধিক প্ৰতিযোগিতাৰ মাধ্যমেদি গঠনমূলক দৃষ্টিভংগী লৈ, প্ৰবৃত্তিসমূহৰ সংস্কাৰ সাধন কৰিব পাৰে।

শিক্ষাৰ মাধ্যমত শিশুৰ মনত সৃষ্টি হোৱা দলীয় মনোভাৱক উপযুক্ত বাতাবৰণেৰে কামত খটুৱাব পৰা যায়। ইয়াৰ লগতে শিশুৰ মনত সৃষ্টি হোৱা কৌতূহল প্ৰৱণতাবো সন্মত কৰিব পাৰি। শিক্ষাৰ আন এটি গুৰুত্বপূৰ্ণ দায়িত্ব হ'ল শিক্ষাৰ্থীসকলৰ মনত সৃষ্টি হোৱা ধ্বংসাত্মক প্ৰবৃত্তিসমূহক আঁতৰ কৰি সৃষ্টিশীল মনোভাৱেৰে আগবঢ়াত সহায় আগবঢ়োৱা।

মনত ৰাখিবলগীয়া

- ❖ মানৰ প্ৰাণীৰ চাৰিওফালে থকা নানা ধৰণৰ উদ্দীপকৰ প্ৰতি মানুহে যি দেহ-মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰে তেনে প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলাফলকে আচৰণ বুলি কোৱা হয়।
- ❖ প্ৰেৰণা এক প্ৰকাৰ জীৱ দেহ-মনৰ প্ৰৱণতা, যি শৰীৰৰ ভাৱসাম্যৰ তাৰতম্য অথবা পেশী উত্তেজনা নাইবা কোনো এক বিশেষ শ্ৰেণীৰ উদ্দীপকৰ উপস্থিতি বা বিভিন্ন প্ৰকাৰে কৰা প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলত সৃষ্টি হয় আৰু এনে প্ৰেৰণা সদায় এক নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়।
- ❖ যি সুপ্ত প্ৰৱণতাই জীৱক কোনো বিশেষ শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্ভুক্ত বিষয়ৰ প্ৰতি মনোনিবেশ কৰায় আৰু ইয়াৰ পৰিৱৰ্তনত এক বিশেষ আবেগৰ উত্তেজনা আৰু কৰ্ম প্ৰেৰণা অনুভৱ কৰায় আৰু বিষয় বস্তুৰ লগত সঘন ৰাখি এক বিশেষ আচৰণ প্ৰকাশ কৰায় সেয়াই প্ৰবৃত্তি।
- ❖ আবেগ হৈছে ব্যক্তিক সঞ্চালিত অথবা আন্দোলিত কৰা অৱস্থা।

- ❖ মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম জেমচৰ মতে প্ৰবৃত্তিয়ে জীৱৰ কৰ্ম প্ৰবণতা আৰু আবেগে অনুভূতি প্ৰবণতা জগাই তোলে।
- ❖ যিবোৰ প্ৰবণতাৰ ক্ষেত্ৰত কেনো বিশেষ ধৰণৰ আবেগ বা আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া অথবা দৈহিক আচৰণ দৃষ্টিগোচৰ নহয় তেনেবোৰ প্ৰবণতাক অনুমানিত প্ৰবৃত্তি (Quasi-Instincts) বুলি কোৱা হয়। যেনে— সহানুভূতি বা অনুকম্পা (Sympathy) সংসূচন বা অভিবাদন (Suggestion), অনুকৰণ (Imitation), ক্ৰীড়া (Play), অভ্যাস (Habit) ইত্যাদি।

(খ) অভ্যাস—ইয়াৰ গুৰুত্ব, গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰা (Habit— its importance, formation and dissolution of bad habits)

প্ৰস্তাৱনা

আমি আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনত অভ্যাসৰ বিষয়ে নানা আলাপ আলোচনা শুনিবলৈ পাওঁ। আমাতকৈ ডাঙৰসকলে উপদেশৰ সুৰত ভাল অভ্যাস গঠনৰ বিষয়ে কোৱাও নিশ্চয় শুনিছোঁ। শিক্ষকে তোমাক বেয়া অভ্যাসৰ কু-ফলৰ বিষয়ে কোৱা শুনিছা নিশ্চয়। ৰাতিপুৱা সোনকালে বিছনাৰ পৰা উঠি মুখ হাত ধুই পঢ়া-শুনা কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া, নুশুনা জানো? মানুহৰ জীৱনত অভ্যাসৰ প্ৰভাৱ অতি শক্তিশালী।

অভ্যাস হ'ল এক স্বয়ংক্ৰিয় আৰু যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়া। বহুত কাম আমি নিজ ইচ্ছাশক্তি প্ৰয়োগ কৰি কৰোঁ। স্ব-ইচ্ছাৰে একেৰাহে বহুতবাৰ কৰা কামবিলাক শেষত স্বয়ংক্ৰিয় আৰু যান্ত্ৰিক ৰূপত পৰিণত হয়। এনে কামবোৰ আপোনা-আপুনি হৈ উঠে। তেনেদৰে সম্পাদন হোৱা কামকে

অভ্যাসলব্ধ কাম বুলি কোৱা হয়। একেটা কামকে যদি আমি বাৰে বাৰে সম্পাদন কৰোঁ, সেই কামটো অভ্যাসত পৰিণত হয়। অভ্যাসলব্ধ কামবিলাক শিক্ষা প্ৰক্ৰিয়াৰে এক আঁকাৰ বা গঠন। ইয়াক শিক্ষা পদ্ধতিৰ এক চূড়ান্ত ফলাফল বুলি ক'ব পাৰি। আমি কোনো এটা কামত অভ্যাসক যদি দকৈ শিপোৱাও সেই কামটো পুনৰ সম্পাদন কৰাৰ বাবে আমাৰ মনোযোগ বা আগ্ৰহৰ প্ৰয়োজন নহয়।

অভ্যাসক শিক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াৰ এক সিদ্ধ কৰ্ম বুলি কোৱা হয়। অভ্যাসক মানুহৰ 'দ্বিতীয় প্ৰকৃতি' বুলিও কোৱা হয়। দ্বিতীয় প্ৰকৃতি বুলি কোৱাৰ মূলতে হ'ল আমাৰ স্বাভাৱিক প্ৰকৃতিগত দৈহিক ক্ৰিয়াবোৰ আপোনা-আপোনি সম্পাদিত হোৱাৰ নিচিনাকৈ অভ্যাসসিদ্ধ কামবোৰো ঠিক তেনেদৰেই সম্পাদিত হয়। এবাৰ আমি কিবা এটা অভ্যাস গঠন কৰিলে সেই অভ্যাসটো সোনকালে এৰিব নোৱাৰোঁ। উদাহৰণস্বৰূপে, বিছনাৰ পৰা দেৰিকৈ উঠা, মাদকদ্ৰব্য সেৱন কৰা, মিছা কথা কোৱা আদি অভ্যাস গঠন হ'লে সেই অভ্যাস সহজে এৰা টান।

মানৱ আচৰণৰ ভিত্তিসমূহ আৰু দিকদৰ্শন

অভ্যাসক চৰ্চা বা অনুশীলনৰ ফল বুলি কোৱা হয়। চৰ্চা বা অনুশীলনে আমাৰ মনত অভ্যাসৰ সাঁচ বহুৱাই দিয়ে। প্ৰথমে যিটো কাম কৰাৰ বাবে আমাৰ যত্নৰ প্ৰয়োজন হৈছিল, অভ্যাস গঠন হোৱাৰ পিছত সেই কামটো কৰাৰ বাবে আমাৰ কোনো যত্নৰ প্ৰয়োজন নহয়। এনে কামত যান্ত্ৰিকতাৰ প্ৰভাৱ পৰে। আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনত প্ৰয়োজনীয় কাম-কাজবোৰ সম্পাদন কৰোতে আমি কোনো ধৰণৰ চিন্তা কৰিবলগীয়া নহয়। যেনে— কাপোৰ পিন্ধোতে, ভাত খাওঁতে, মূৰ ফণিৱাওঁতে, ঘৰৰ দুৱাৰ খিৰিকী বন্ধ কৰোতে আমি ভাবিবলগীয়া নহয়। এই কামবোৰত আমি অভ্যস্ত হোৱা হেতুকে এনে কামবোৰ সম্পাদন কৰোতে কোনো জটিলতা নাহে। ইয়াক অভ্যস্ত ক্ৰিয়া বুলি কোৱা হয়।

মনোবিজ্ঞানৰ দিশৰ পৰা চাবলৈ গ'লে অভ্যাসৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক। অভ্যাস সাধাৰণতে অৰ্জিত উপাদান আৰু ই ধাৰণ শক্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। অভ্যাসে মানসিক ভাবধাৰাৰ ওপৰতো প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে। ই অকল শাৰীৰিক কামতে জড়িত হৈ নাথাকে। উদাহৰণস্বৰূপে আমি ক'ব পাৰো যে, 'সং মানুহে চোৰ, ডকাইত, গুণ্ডা, বদমাচ আদিক নিজৰ দৰে সং বুলি ভাবে'। সেই দৰে 'সন্দেহ'বাদী মানুহবিলাকে অন্যলোকক (ভালেই হওঁক বা বেয়াই হওঁক) সকলো সময়তে সন্দেহ কৰে' এইবোৰ অভ্যাস। অভ্যাসৰ ফলত আমি কৰিব

নোৱাৰা কামটোও সমাধা কৰিবলৈ সমৰ্থ হওঁ। কথাত কোৱা হয় 'অভ্যাসৰ নব কৰ্ণ পথে কৰে শব'। পুনৰাবৃত্তিৰ ফলত যিকোনো কাম ঐচ্ছিক পৰ্যায়ৰ পৰা নিচেপ্ট পৰ্যায়লৈ আগবাঢ়ি যায়। এনেকৈ চিন্তাহীনভাৱে যান্ত্ৰিকতাৰে কাৰ্য সম্পাদনত পাকৈত হৈ উঠা কথাকে অভ্যাস গঠন কৰা প্ৰক্ৰিয়া বুলি কোৱা হয়।

অভ্যাসৰ স্বৰূপ (Nature of Habit)

অভ্যাস শব্দটোৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হৈছে Habit। এই Habit শব্দটো লেটিন ভাষাৰ 'habitus' শব্দটোৰ পৰা আহিছে যাৰ অৰ্থ হৈছে 'condition' অৰ্থাৎ 'অৱস্থা'। অভ্যাসে আমাৰ এটা বিশেষ অৱস্থাৰ কথাকে সূচায়। তুমি বাতিপুৱা পলমকৈ বিছনাৰ পৰা উঠা। ইয়াত তুমি বিচনাৰ পৰা উঠা কামৰ এটা অৱস্থাৰ বিষয়ে বুজোৱা হৈছে যিটো এটা বিশেষ অভ্যাসৰ অন্তৰ্ভুক্ত। অভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্য, প্ৰকৃতি বা স্বৰূপৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰিবলৈ গ'লে ইয়াৰ বিশেষ কিছুমান লক্ষণ চকুত পৰে। এনে লক্ষণসমূহ উপলব্ধি কৰি এইবোৰৰ মাজতেই অভ্যাসৰ স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিব পাৰি। অৰ্থাৎ অভ্যাসৰ প্ৰধান ধৰ্ম পাঁচটাই হৈছে অভ্যাসৰ বিশিষ্ট স্বৰূপ। এইবোৰ মূলতঃ তলত দিয়া ধৰণৰ :

- ১। অভ্যাস হ'ল এক যান্ত্ৰিক আৰু স্বয়ংক্ৰিয় প্ৰক্ৰিয়া।

- ২। অভ্যাস কোনো এটা কাম বহুতবাৰ একেৰাহে কৰাৰ পিছতহে উপার্জিত হয়।
- ৩। অভ্যাস মনোযোগ বা ইচ্ছাশক্তিৰ প্ৰয়োজন নোহোৱাকৈ অতি কম সময়ৰ ভিতৰতে সম্পন্ন হয়।
- ৪। অভ্যাস একে পৰিস্থিতি বা পৰিৱেশৰ আধাৰত সম্পন্ন হয়।
- ৫। অভ্যাস কৰ্মৰ একতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল।

অভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Habit)

অভ্যাসৰ বিশেষ কিছুমান বৈশিষ্ট্য আছে। এনে বৈশিষ্ট্যবোৰ উপলব্ধি কৰাৰ বাবে অভ্যাসগত কাম-কাজবোৰ লক্ষ্য কৰিব পাৰো। বাৰে বাৰে প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ ফলস্বৰূপে তুমি চাইকেল চলোৱা কাৰ্যত লাভ কৰা সফলতালৈ লক্ষ্য কৰাচোন। এনে কাৰ্য অভ্যাসত পৰিণত হোৱাৰ পিছত কামটো কৰাৰ সময়ত তোমাৰ কি কি সুবিধা আৰু অসুবিধা হ'ল মন কৰাচোন। অভ্যাস গঠন কৰি লোৱাৰ পিছত কোনো নিৰ্দিষ্ট ক্ষেত্ৰ বা কাৰ্যত যিবোৰ বিশেষত্ব আমি অনুভৱ কৰিব পাৰো তেনে বিশেষত্ববোৰেই অভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্য। এনে বৈশিষ্ট্যবোৰ আমি তলত দিয়া ধৰণে আলোচনা কৰিব পাৰো :

- ১। অভ্যাস গঠন হ'লে যিকোনো কামৰ সম্পাদন দোষমুক্ত তথা নিখুঁত হয়।

নৃত্যশিল্পী, খেলুৱৈ আদিয়ে অভ্যাসৰ বলতে নিজৰ ক্ৰিয়াকলাপ সুন্দৰভাবে প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে।

- ২। অভ্যাস গঠনে মানুহৰ বুদ্ধিবৃত্তি, কল্পনাশক্তি, যুক্তি ক্ষমতা, সৃজনীশক্তি, চিন্তাশক্তি আদিৰ বিকাশ হোৱাত সহায় কৰে।
- ৩। অভ্যাসৰ ফলত সকলো কাম সহজ-সাধ্য হয়।
- ৪। অভ্যাস এবাৰ সৃষ্টি হ'লে কৰ্ম সম্পাদনত চিন্তাশক্তি, মনোযোগ, আগ্ৰহ, ইচ্ছাশক্তি আদিৰ প্ৰাবল্য নোহোৱা হৈ পৰে।
- ৫। অভ্যাস একে ধৰণৰ অৱস্থাতহে সম্পাদন কৰিব পাৰি।
- ৬। অভ্যাস এবাৰ গঠন হোৱাৰ পিছত যিকোনো কাম ঐচ্ছিক পৰ্যায়ৰ পৰা নিচেপ্ত পৰ্যায়লৈ পৰিৱৰ্তিত হয়।
- ৭। অভ্যাসে কৰ্ম সম্পাদনত নিপুনতা আনে আৰু সম্পাদন প্ৰক্ৰিয়া দ্ৰুততৰ কৰে।
- ৮। অভ্যাসত পৰিণত হোৱা কাম সহজে পৰিত্যাগ কৰিব নোৱাৰি।
- ৯। অভ্যাসসিদ্ধ কৰ্মত নতুন আঁচনি বা নতুন চিন্তাশক্তিৰ প্ৰয়োজন নহয়।
- ১০। অভ্যাস এবাৰ দৃঢ়ভাৱে গঠিত হ'লে সেই বিশেষ কাম কৰি থকা অৱস্থাত আমি আন কামতো মনোযোগ দিব পাৰো।

সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰাৰ
কিছুমান নীতি আৰু উপায় (Some Prin-
ciples of Formation of Good habits
and Dissolution of Bad habits)

আমাৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ ওপৰত ভাল প্ৰভাৱ
পেলাব পৰা অভ্যাসবোৰকে সাধাৰণতে সু-
অভ্যাস আৰু বেয়া প্ৰভাৱ পেলোৱা
অভ্যাসবোৰকে কু-অভ্যাস বুলি কোৱা হয়। সু-
অভ্যাসে জীৱন প্ৰক্ৰিয়া সহজ আৰু সুন্দৰ কৰি
তোলে। একেদৰে কু-অভ্যাসে আমাৰ জীৱন
প্ৰক্ৰিয়া জটিল কৰি তোলে। সু-অভ্যাসৰ
উদাহৰণ হিচাপে ৰাতিপুৱা দোকমোকালিতে
বিচনাৰ পৰা উঠি প্ৰাত ভ্ৰমণলৈ যোৱাটো এটা
সু-অভ্যাস। একেদৰে নিচায়ুক্ত দ্ৰব্য সেৱন
কৰাটো এটা কু-অভ্যাস। সু-অভ্যাস গঠন কৰাটো
যিমান কঠিন কু-অভ্যাস এৰাটো তাতকৈ বেছি
কঠিন। বিশেষজ্ঞসকলৰ দৃষ্টিভংগীত কেনো
বিশেষ অভ্যাস এটা গঢ় দি নোলোৱাটোৱেই
আটাইতকৈ ভাল অভ্যাস। আহাঁচোন এটা সু-
অভ্যাস গঠনৰ বাবে অথবা কু-অভ্যাস ত্যাগ
কৰাৰ বাবে মানি চলিবলগীয়া নীতি নিয়মসমূহ
কেনেকুৱা আলোচনা কৰি চাওঁহঁক।

সু-অভ্যাস গঠন কৰিবলৈ হ'লে তলত
উল্লেখ কৰা নিয়মসমূহ মানি চলিব লাগিব।

নিয়মসমূহ হ'ল :

- ১। সু-অভ্যাস গঠন কৰিবলৈ হ'লে দৃঢ়
সংকল্পবদ্ধ হ'ব লাগিব। দৃঢ় সংকল্প নকৰি
সম্পাদন কৰা কাম কেতিয়াও অভ্যাসত
পৰিণত নহয়।
- ২। অভ্যাস সময়মতে আৰু প্ৰথম সুযোগতে
গঢ়ি তোলা দৰকাৰ। আজিৰ প্ৰয়োজনীয়
কাম আজিয়েই কৰিব লাগে। পিছলৈ
পেলাই থোৱাৰ দৰকাৰ নাই।
- ৩। অভ্যাস কৰি থকা অৱস্থাত যতি পেলাব
নালাগে বা বন্ধ কৰিব নালাগে।
- ৪। অভ্যাস গঠনৰ ক্ষেত্ৰত অনুৰাগ আৰু
আৱেগিক উদ্দীপনাই সহায় কৰে।
- ৫। শৈশৱকাল হ'ল অভ্যাস গঠনৰ প্ৰকৃত সময়।
- ৬। অভ্যাস গঠনত আনন্দমুখৰ পৰিৱেশ,
উৎসাহ-উদ্দীপনাৰ ভূমিকাও মন
কৰিবলগীয়া।
- ৭। অভ্যাস গঠনৰ ক্ষেত্ৰত সুযোগ আৰু
সুবিধাৰো প্ৰয়োজন।
- ৮। শিক্ষাৰ্থীসকলে উপদেশ মানি চলাতকৈ
আৰ্থিকহে অধিকভাৱে প্ৰাধান্য দিয়ে।
- ৯। অভ্যাস গঠন কৰিবলৈ হ'লে
শিক্ষাৰ্থীসকলক এটা কাম বহুবাৰ
কৰিবলৈ দিব লাগিব।

কাৰ্য্যবলী-৩

তলত ভাল আৰু বেয়া অভ্যাসৰ এখন তালিকা দিয়া হ'ল। তোমাৰ জীৱনৰ প্ৰণালীবদ্ধ বিকাশৰ বাবে
বেয়া অভ্যাসবোৰ কেতিয়াও গঠন নকৰিবা। বেয়া অভ্যাসে জীৱন প্ৰক্ৰিয়া অসুন্দৰ কৰি তোলে।

ভাল অভ্যাস	বেয়া অভ্যাস
১। বাতিপুৰা সোনকালে বিছনাৰ পৰা উঠা	১। বাতিপুৰা দেৰিলৈ শুই থকা
২। ডাঙৰৰ প্ৰতি সন্মান সূচক আচৰণ প্ৰকাশ কৰা	২। ডাঙৰৰ প্ৰতি অপমানসূচক আচৰণ কৰা
৩। আনৰ সমালোচনা নকৰা	৩। আনৰ বিষয়ে সমালোচনা কৰা
৪। সদায় সঁচা কথা কোৱা	৪। মিছা কথা কোৱা
৫। কোনো নিচায়ুক্ত দ্ৰব্য সেৱন নকৰা	৫। নিচায়ুক্ত দ্ৰব্য সেৱন
তোমাৰ সহপাঠীসকলৰ লগত ভাল অভ্যাস গঠন আৰু বেয়া অভ্যাস আঁতৰ কৰাৰ বিশেষ পদক্ষেপবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।	

সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰাত পৰিয়াল আৰু শিক্ষকৰ ভূমিকা (Role of Family and Teacher in the Formation of Good habits and Dissolution of Bad habits)

সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰা প্ৰক্ৰিয়াটো বৰ সহজ নহয় বুলি আমি ইতিমধ্যে আলাপ-আলোচনা কৰিছোঁ। তোমালোকে নিজৰ নিজৰ ব্যক্তিগত জীৱনত এনে কথাবোৰ পৰীক্ষামূলকভাৱে প্ৰমাণ কৰি চাব পাৰা। ভাল অভ্যাস গঠন আৰু বেয়া অভ্যাস ধ্বংসৰ বাবে ব্যক্তিৰ মাজত দৃঢ়তা আৰু আত্মবিশ্বাসৰ ভাৱ অনুভূতি থাকিব লাগিব। সচেতন দৃষ্টিভংগীৰে অভ্যাসৰ ভাল বেয়া ফলাফলসমূহ বিচাৰ বিশ্লেষণ কৰি চাব লাগিব। সু-অভ্যাস গঠন আৰু কু-অভ্যাস আঁতৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰিয়াল আৰু শিক্ষকসকলৰ

গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আছে। এনে ভূমিকাৰ বিষয়ে আমি আমাৰ ব্যক্তিগত বাস্তৱ জীৱন অভিজ্ঞতাৰ পৰা সকলো কথা জানিব পাৰোঁ।

সাধাৰণতে শিশুৰ অভ্যাস গঠনত শিক্ষকৰ ভূমিকা বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। শিশুক বিকশিত কৰাৰ দায়িত্ব শিক্ষকৰ ওপৰতে ন্যস্ত হয়। অভ্যাস গঠনৰ মূল সময় হ'ল শৈশৱকাল। শিশুৰ বৰ্তমান আৰু ভৱিষ্যৎ জীৱনত সুখ-দুখ আৰু উন্নতি ঘাইকৈ নিৰ্ভৰ কৰে অভ্যাসৰ দ্বাৰা অৰ্জন কৰা অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত। শৈশৱকালত সু-অভ্যাস গঠন কৰাৰ ফলস্বৰূপে ব্যক্তিয়ে ভৱিষ্যৎ জীৱনত কৰ্তব্যপৰায়ণ, পৰিশ্ৰমী, নিষ্ঠাৱান, সুখী ব্যক্তি হিচাপে পৰিগণিত হয়। সেইদৰে যিবিলাকে শৈশৱকালত সু-অভ্যাস গঠনৰ পৰিৱৰ্তে কু অভ্যাস গঠন কৰি লয়, তেওঁলোকৰ জীৱন দুৰ্বিসহ হয় আৰু এনে লোকসকল অকৰ্মন্য, চৰিত্ৰহীন হৈ পৰে। সেইবাবেই পিতৃ, মাতৃ, শিক্ষক, আন আন

আপোন লোক আৰু অভিভাৱক আদিয়ে শৈশৱকালত শিশুৰ সু-অভ্যাস গঠনৰ ওপৰত ভালদৰে নজৰ দিব লাগে।

শিশুকাল শেষ হোৱাৰ পিছতে শিশুৰ দায়িত্ব কিছু পৰিমাণে শিক্ষকৰ ওপৰত পৰে। শিশুৰ অভ্যাস গঠনত শিক্ষকৰ প্ৰভাৱ প্ৰকৃততে অপৰিসীম। শিক্ষাৰ্থী জীৱনত অভ্যাসৰ প্ৰাবল্য বিশেষভাৱে মন কৰিবলগীয়া। শিক্ষাৰ্থী জীৱনতে শিশুসকলে নিজৰ প্ৰয়োজনীয় অভ্যাসখিনি গঠন কৰি নিজকে যাতে সুন্দৰভাৱে বিকশিত কৰিব পাৰে, তাৰ বাবে সচেষ্ট হোৱা দৰকাৰ। ব্যক্তিৰ জীৱনত প্ৰকৃত সময় হ'ল শিক্ষাৰ্থী হিচাপে কটোৱা সময়খিনি। এই সময়খিনিৰ যদি অপব্যৱহাৰ হয় তেতিয়া ব্যক্তিৰ ভৱিষ্যৎ জীৱন ধ্বংসমুখী হোৱাৰ সম্ভৱনাই অধিক। শিক্ষাৰ্থীসকলে যাতে কু-অভ্যাসৰ বশৱৰ্তী হৈ জীৱনৰ সোণালী সুযোগ নেহেৰুৱায়, তাৰ প্ৰতি শিক্ষক তথা অভিভাৱকসকল সতৰ্ক হোৱা দৰকাৰ। সেই উদ্দেশ্যেৰে শিক্ষকক নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ মাধ্যমত সু-অভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। শিক্ষকে তথা অভিভাৱকসকলে নিম্নোক্ত দিশসমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিলে শিক্ষাৰ্থীৰ সু-অভ্যাস গঢ় লৈ উঠিব বুলি ক'ব

পাৰি :

- ১। ল'ৰা-ছোৱালীক পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যচৰ্চাৰ লগতে স্বাস্থ্যবক্ষাৰ জ্ঞান দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব।
 - ২। ল'ৰা-ছোৱালীৰ দেহ-মন প্ৰচুৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তিয়ে ভৰপূৰ। শিক্ষানুষ্ঠানৰ লগতে পৰিয়ালবোৰতো খেল-ধেমালিৰ লগতে আন আন সহ পাঠ্যক্ৰমিক কাৰ্যসূচীৰ প্ৰয়োগ সফল কৰি তুলিব লাগিব।
 - ৩। ল'ৰা-ছোৱালীবোৰে সাধাৰণতে অনুকৰণ কৰি ভাল পায়। তেওঁলোকে সজ্ঞান আৰু অজ্ঞান দুয়োটা ধাৰণাৰে অনুকৰণ কৰে যদিও অজ্ঞান অনুকৰণৰ প্ৰভাৱ ল'ৰা-ছোৱালীৰ জীৱনত অধিক।
 - ৪। ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিকাশত শাস্তি আৰু পুৰস্কাৰৰ প্ৰভাৱ বিশেষভাৱে মন কৰিবলগীয়া। শাস্তি আৰু পুৰস্কাৰৰ উপযুক্ত ব্যৱহাৰে ল'ৰা-ছোৱালীক কি কাম ভাল কি কাম বেয়া, সেই বিষয়ে বুজাই দিয়ে।
- এনে দিশৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিলেহে শিক্ষক আৰু অভিভাৱকৰ ভূমিকা শিশুৰ অভ্যাস গঠনৰ ক্ষেত্ৰত ফলদায়ক হ'ব।

প্ৰশ্নাবলী

- ১। আচৰণ কি? কোনবোৰ দিশৰ ওপৰত মানৱ আচৰণে ভিত্তি কৰে।
- ২। প্ৰয়োজন বুলিলে কি বুজায়? প্ৰয়োজনৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য বৰ্ণনা কৰা।
- ৩। প্ৰেৰণা কি? প্ৰেৰণাৰ শৈক্ষিক তাৎপৰ্য নিৰ্ণয় কৰা।
- ৪। অভিপ্ৰায় বুলিলে কি বুজায়?
- ৫। শিশুৰ প্ৰয়োজনবোৰ উল্লেখ কৰা।
- ৬। প্ৰয়োজনৰ লগত মানৱ আচৰণৰ সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা।
- ৭। প্ৰবৃত্তি কি? প্ৰবৃত্তিৰ চাৰিটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।
- ৮। মেকডুগালে উল্লেখ কৰা যি কোনো আঠটা প্ৰবৃত্তিৰ নাম লিখা।
- ৯। প্ৰবৃত্তিৰ পৰিশোধন কৰিব পাৰিনে? প্ৰবৃত্তি পৰিশোধনৰ পাঁচটা উপায়ৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
- ১০। চমুটোকা লিখা :
 - (ক) প্ৰয়োজন।
 - (খ) প্ৰেৰণা।
 - (গ) প্ৰবৃত্তি।
 - (ঘ) অভ্যাস।
 - (ঙ) প্ৰতিবৰ্ত ক্ৰিয়া
 - (চ) অবদমন।
 - (ছ) উন্নীতকৰণ।
 - (জ) বিবেচন।
 - (ঝ) কাৰ্যৰ অব্যৱহাৰ।
- ১১। প্ৰবৃত্তিৰ শৈক্ষিক মূল্য নিৰ্ণয় কৰা।
- ১২। আৰেগ কি? আৰেগৰ সংজ্ঞা দিয়া।
- ১৩। আৰেগৰ যিকোনো চাৰিটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।
- ১৪। আৰেগ শব্দটো কোন ভাষাৰ পৰা অনা হৈছে? মূল শব্দটো কি?

১৫। তলত উল্লেখ কৰা প্ৰবৃত্তিবোৰৰ লগত জড়িত আবেগবোৰ উল্লেখ কৰা :

- (ক) কৌতূহল।
- (খ) বশ্যতা।
- (গ) পলায়ন।
- (ঘ) অপকৰ্ষণ।
- (ঙ) বাৎসল্য।

১৬। আবেগ আৰু প্ৰবৃত্তিৰ মাজত পাৰ্থক্য নিৰ্ণয় কৰা।

১৭। অভ্যাস বুলিলে কি বুজা? অভ্যাসৰ মূল বৈশিষ্ট্যবোৰ উল্লেখ কৰা।

১৮। অভ্যাস গঠনৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা। কু-অভ্যাস কেনেকৈ ধ্বংস কৰিবা?

১৯। অভ্যাস গঠনৰ নীতিসমূহ কি কি? উপযুক্ত উদাহৰণেৰে সৈতে সেইবোৰ ব্যাখ্যা কৰা।

২০। অভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ কি কি? ভাল অভ্যাস কেনেকৈ গঠন কৰিব পাৰি লিখা।

প্ৰসংগ গ্ৰন্থ সমূহ

1. Sing Arun Kumar (1991). History of Psychology. New Delhi : Motilal Banarsidass Publishing.
2. Kimble Gregory, A. et all (1987). Principles of Psychology. New Delhi : Wiley Eastern Limited.
3. Lefton, Lester A (1978). Psychology. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
4. S. Jalota (1974). Essentials of Psychology (Facts and Views, sec. ed.). New Delhi : Oxford and IGH Publishing Co. P. 292.
5. গোস্বামী শৰৎ চন্দ্ৰ, সৰযু/সম্পা দাস কালীচৰন— মনোবিজ্ঞান প্ৰৱেশিকা (দ্বিতীয় খণ্ড). গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয় : পাঠ্যপুথি সমন্বয় সমিতি, পৃ. ২৫.